# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા

અર્થાત

## ઉન્નતિનો માર્ગ.



પ્રકાશક : જેઠાલાલ દેવશંકર દવે વૈદ્ય.
અધિપતિ : ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.

ભાગ્યોદયની ૧૮ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક.

# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા

અર્થાત્

## ઉન્નતિનો માર્ગ.



અનુવાદક અને પ્રકાશક

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે વૈદ્ય.

તંત્રીઃ ભાગ્યોદય, ભાગ્યોદય ઓફીસ-અમદાવાદ.



અમદાવાદ-શ્રી ભાગ્યોદય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

જેઠાલાલ દેવશંકર દવેએ છાપી અને પ્રસિદ્ધ કર્યું.

ખાડીયાઃ અમદાવાદ.



પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૨૦૦૦ સંવત ૧૯૮૬ સને ૧૯૩૦

મૂલ્ય રૂ. ૧-૮-૦

## વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચિત લોકપ્રિય પુસ્તકો.

# પ્રસ્તાવના

ભાગ્યોદયના ગ્રાહકોને અત્યાર સુધી જુદા જુદા વિષયોની ભેટ અપાઈ છે. આ વર્ષે આ પુસ્તક જે ઘણુંજ ઉપયોગી છે કે જેમાંથી પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કેમ થાય, મગજશક્તિ કેમ ખીલે, મનની વૃત્તિઓ ઉચ્ચ કેમ બનાવવી, આપણી ઉન્નતિ શી રીતે થાય એ સરળ ભાષામાં આપેલું છે.

અત્યારે દરેક પુરૂષો પોતાની ઉન્નતિ કેમ થાય તેવું જોવાને ઇચ્છે છે પણ ઉન્નતિ થતી નથી તો ચિંતાતુર બની દેહને સુકાવી દે છે તે સંબંધમાં ફરી તેનો પ્રયત્ન કરે નહિ તો પછી ઉન્નતિ શી રીતે થાય ? ઉન્નતિ કરવામાં પ્રથમ મન ઉપર પોતાનો કાબુ રાખવો જોઇએ. જે વસ્તુ મેળવવી હોય તેનોજ દૃઢ વિચાર કરવો. જેથી દૃઢ સંકલ્પથી કરેલા વિચારથી જરૂર પોતાની ઉન્નતિ થાય છે. ઉન્નતિનાં સાધનો આ પુસ્તકમાં સરળ ભાષામાં આપેલાં છે. આ પુસ્તક દરેક ગ્રાહક પોતે બરોબર મનન કરી વાંચશે તો જરૂર તેમાંથી કાંઇ ફળ મેળવી શકશે. આવી શુભેચ્છાથી આ પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે.

આ પુસ્તકના મૂળ લેખક શ્રી ભાઉ શ્રીધર કુલકર્ણીએ મરાઠી ભાષામાં લખ્યું છે તેનો આ અનુવાદ કરેલો છે. આ સ્થળે તેમનો ઉપકાર માનવાની રજા લઇએ છીએ. આ પુસ્તકના વિચારોને પ્રયત્નમાં ઉતારી ગ્રાહકો તેના ફળને મેળવી શકે તેવી શુભેચ્છાથી આ પુસ્તક પ્રકટ કર્યુ છે.

આ પુસ્તક સાથે **બાળબોધોદય** એ પુસ્તક પણ ગ્રાહકોને આ વર્ષે આ સાથેજ ભેટમાં મળશે આ પુસ્તક પણ વાંચવાથી અમારા દરેક ગ્રાહકોને સંતોષ થશે.

**ભાગ્યોદય ઓફીસ**
ખાડીયા—અમદાવાદ.
ફાગણ વદ ૧૪ સં. ૧૯૮૬

**વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે.**
ભાષાંતરકર્તા.

# વિષયાનુક્રમણિકા.


| | | | |
|---|---|---|---|
| | | વિષય. | પૃષ્ટ. |
| પ્રકરણ | ૧ લું | વિષય પ્રવેશ. ... ... ... | ૧ |
| પ્રકરણ | ૨ જું | શરીરનો આંતર પ્રદેશ ... ... | ૯ |
| પ્રકરણ | ૩ જું | ઉત્પાદક સામર્થ્ય ... ... ... | ૧૮ |
| પ્રકરણ | ૪ થું | બુદ્ધિ વિકાસ કરવાના નિયમો ... ... | ૨૫ |
| પ્રકરણ | ૫ મું | ઉચ્ચ મનોવૃત્તિ ... ... ... | ૨૮ |
| પ્રકરણ | ૬ ઠું | શિક્ષક, ગાયક, ધર્મગુરૂ એમના કામની માનસશક્તિ | ૩૬ |
| પ્રકરણ | ૭ મું | સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય ... ... ... | ૪૭ |
| પ્રકરણ | ૮ મું | લેખકને કામની માનસ શક્તિ... | ૫૨ |
| પ્રકરણ | ૯ મું | આંતરમન અને બાહ્યમન ... ... | ૬૦ |
| પ્રકરણ | ૧૦ મું | જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિ અને પ્રયત્નથી મેળવેલી બુદ્ધિ | ૬૬ |
| પ્રકરણ | ૧૧ મું | કલ્પના શક્તિ ... ... ... | ૭૧ |
| પ્રકરણ | ૧૨ મું | ઇચ્છા પ્રમાણે ફળ મળે. ... ... | ૮૩ |
| પ્રકરણ | ૧૩ મું | આંદોલનનાં દ્વાર ... ... ... | ૯૧ |
| પ્રકરણ | ૧૪ મું | ષડજ ધ્વનિ ઉચ્ચાર... ... ... | ૯૬ |
| પ્રકરણ | ૧૫ મું | લાલ રંગ ... ... ... ... | ૯૯ |
| પ્રકરણ | ૧૬ મું | મનોવિકાસ... ... ... ... | ૧૦૨ |
| પ્રકરણ | ૧૭ મું | વિવિધ સાધન સોપાન ... ... | ૧૦૬ |
| પ્રકરણ | ૧૮ મું | આકૃતિ અને મનોવિકાર. ... ... | ૧૦૯ |
| પ્રકરણ | ૧૯ મું | બુદ્ધિ અને કાર્યશક્તિ ... ... | ૧૨૨ |
| પ્રકરણ | ૨૦ મું | આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા... ... ... | ૧૩૧ |
| પ્રકરણ | ૨૧ મું | આત્મવિશ્વાસ ... ... ... | ૧૩૯ |
| પ્રકરણ | ૨૨ મું | આવિષ્કરણ શક્તિ ... ... ... | ૧૪૪ |
| પ્રકરણ | ૨૩ મું | બુદ્ધિવિકાસનાં સાધનો ... ... | ૧૫૦ |
| પ્રકરણ | ૨૪ મું | સંગીતદ્વારા માનસિક શક્તિનો વિકાસ ... | ૧૫૪ |
| પ્રકરણ | ૨૫ મું | માનસિક શક્તિ અને કળાકૌશલ્ય. ... | ૧૬૧ |
| પ્રકરણ | ૨૬ મું | શારીરિક શક્તિનો વિકાસ. ... ... | ૧૬૭ |
| પ્રકરણ | ૨૭ મું | ઉપસંહાર ... ... ... ... | ૧૭૧ |



# બુદ્ધિ-કૌશલ્ય વિદ્યા

## અર્થાત્

# ઉન્નતિનો માર્ગ.

## પ્રકરણ ૧ લું.

### વિષય પ્રવેશ.

માનવ પ્રાણીની ઉન્નતિ એના બુદ્ધિવૈભવ ઉપર આધાર રાખે છે. વનસ્પતિ, પશુ, પક્ષી આદિ પ્રાણીઓ કરતાં માનવપ્રાણીને જે કાંઈ મહત્ત્વ અને વૈભવ પ્રાપ્ત થયું છે તેનું કારણ બીજું કાંઇ નહિ પણ તેની બુદ્ધિજ છે. સામાન્ય રીતે જોતાં દરેકની જન્મ વખતે સ્વાભાવિક બુદ્ધિ સમાન હોય છતાં તેનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય તેમ તેમ તેની ઉન્નતિ થતી રહે છે. આથી પોતાની બુદ્ધિનો વધારે વિકાસ કર્યે જવો એ દરેકનું કર્તવ્યકર્મ છે એમ માનવું પડે છે.

દરેક માણુસમાં માનસિક શક્તિ વાસ કરેજ છે. તે શક્તિ વધારવાની રીત અને સાધનો હોય છે તે જોઇને માણુસ પોતાનું વર્તન ચલાવે તો તેની માનસિક શક્તિ વધ્યાવગર રહેતીજ નથી.

હંમેશાં આગળ ને આગળ ધપનારો પોતાના જ્ઞાનમાં હંમેશાં વૃદ્ધિ કરનારો માણુસજ જીવે છે એમ સમજવું. પ્રાપ્ત થએલી સ્થિતિમાં એક ડગલું પણ આગળ ન જનાર કે જવાનો પ્રયત્ન ન કરનાર માણુસને પશુકોટિમાં તો શું પણ પાષાણુની કોટીમાં ગણવો જોઇએ. જે માણુસ પોતાના બુદ્ધિસામર્થ્યમાં-પોતાના જ્ઞાનમાં વધારો કરતો નથી તે જીવતો છતાં મૃત છે એમ સમજવું જરાએ ખોટું નથી. જે માણુસ યથાશક્તિ પોતાના સામર્થ્યમાં અલ્પાંશે પણ વધારો કરે છે તેજ ખરેખર જીવે છે. પોતાની ઐહિક તથા પારમાર્થિક સ્થિતિ સુધરે, પોતાની આબાદી વધે એવી ઇચ્છા જેને થતી હોય તેણે પ્રથમ તો પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે. આ વિના બીજો કશો પણ ઉપાય નથી.

કુદરતના નિયમોને કાયદો સમજીને એ પ્રમાણે વર્તન ચલાવનાર માણુસજ આ દુનિઆમાં પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કાંઇ અંશે સફળ કરે છે. જે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે તેને આ કાયદા પ્રમાણે શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. કુદરતની કાંઇ કોર્ટ નથી. એની સામે વકીલ બારીસ્ટર કાંઇ કરી શકે નહિ. લાંચ, વસીલો વગેરે કાંઇ કામમાં આવતાં નથી. કાયદાનું ઉલ્લંઘન થયું કે તેના પ્રમાણમાં શિક્ષા ભોગવવી પડવાનીજ. આ શિક્ષાનાં વ્યાવહારિક ભાષામાં રોગ, અકાળે ઘડપણ, નિર્ધનતા, ખરાબ હાલત વગેરે નામો છે. કુદરતની કોર્ટમાં વકીલ, બેરીસ્ટરનું કાંઇ વળતું નથી તોપણ વૈદ્ય, ડાકટરોનાં ગુજરાનનું સાધન મળે છે ખરૂં. પરંતુ આ કુદરતની કોર્ટ એમને કશાય

દાદ દેતી નથી. પોતાની ઉન્નતિ કરવા ઇચ્છનારે કુદરતનો કાયદો માનવોજ પડે છે એ વિના ચાલે એમ નથી.

પોતાની ઉન્નતિ કરવાનો સૌ કોઇને સરખો હક છે. છેક હલકામાં હલકો માણસ પણ પોતાની ઉન્નતિ સાધી લઇ મહાનમાં મહાન પુરૂષ થઇ શકે, માનસિક શક્તિ સાધારણપણે સૌમાં સમાન હોય છે, તે વધારીને અલૌકિક કોટિમાં પહોંચાડવી એ માત્ર તેની ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે. આ શક્તિ અમુકજ માણસમાં કે અમુકજ કોઇ જાતિમાં હોય, અગર એનો ઉપયોગ અમુકજ માણસ કરી શકે એવો કાંઈ નિયમ નથી. પરમેશ્વરની દૃષ્ટિમાં સર્વે લોકો સમાનજ છે. એથી એણે દરેક માનવ માત્રની અંદર આ શક્તિનું બીજ મૂકેલું હોય છે.

માણસ માત્રના અંતઃકરણમાં અસાધારણ મહત્વ પ્રાપ્ત કરી લેવાની શક્તિ બીજરૂપે મૂકેલી હોય છે. માત્ર તે બીજનું સંગોપન કરીને તેનું ઝાડ ઉગાડીને તેનાં ફળ, ફુલ વગેરેનો સ્વાદ લેવો અગર તે બીજનો સમૂળગો નાશ કરવો એ તેના ઉપયોગ કરનારના સ્વાધીન છે. આ દૃષ્ટિએ આજ લગી જેમણે જેમણે યત્ન આદર્યો છે તેમને ફળ મળ્યાં છે. અને આજે પણ જે એ માર્ગનું અવલંબન કરશે તેને જરૂર તેનું ફળ મળશે. માટે આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી તેને પ્રતિભાવાન બનાવી અગાધ બુદ્ધિસામર્થ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું એ જાણી લેવું ઇષ્ટ છે.

બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને તે દ્વારા અલૌકિક કાર્યો કરાવી લેવાના માર્ગો અનેક મોટા મોટા લોકોએ બતાવ્યા છે, તે બધા ખરા છે. એ ઉપાયો કાંઇ કલ્પિત નથી. તેમણે એ માર્ગને અનુસરીને પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી હતી તેથીજ તેઓએ પોતાના અનુ-

ભવેા બીજાને કહ્યા છે. મુકરર કરેલા માર્ગે પ્રયત્ન કરવાથી બુદ્ધિ-વિકાસ અવશ્ય થવાનેાજ એમાં જરાય સંદેહ નથી.

એકાદ વિષય માત્ર ઉપર ઉપરથી જોઇને તેનું જ્ઞાન મળતું નથી. કેટલાક લેાકેાને તેા પુસ્તક ઉઘાડીને વચલુંજ કેાઇ પ્રકરણ વાંચી જોવાની ટેવ હેાય છે. આથી તે વિષયનું જ્ઞાન થવું કેવળ અશકયજ છે. કેટલાક હરિના લાલ તેા આથી આગળ વધીને માત્ર બે પાનાં વાંચીનેજ એ વિષે અભિપ્રાય આપી દે છે. આવા લેાકેાની અમને ખરેખર દયા આવે છે. એક સંત મહાપુરૂષે કહ્યું છે કે 'સમસ્ત ગ્રંથ જોયા વિના જે નિરર્થક નિંદા કરે છે તે ભણેલેા મુરખ છે.' સાદા વિષયની જો આ સ્થિતિ છે તેા પછી નવા વિષયમાં ગહન વિચાર કરીને લખાયલા પુસ્તક વિષે તેા કહેવુંજ શું! આવા ઉપર ઉપરથી જોનાર માણસને હાથે કેાઇપણ એક કામ ફળીભૂત થવાનું શકય નથી. એ દરેક પુસ્તક, દરેક કામ ઉપર ઉપરથીજ જોઇ લેવાનેા! એટલે એને ફલપ્રાપ્તિ કયાંથી થાય? એના જ્ઞાનમાં જરાય વધારેા થવાનેા સંભવ નથી. એટલુંજ નહિ પણ એનું છે તેજ જ્ઞાન ખાડામાં ભરાયેલા બંધિયાર પાણીની માફક મલીન થઇ જવાનું. આપણે કેાઇ સામાન્ય કામ કરવામાં કેટલેા બધો શ્રમ વેઠવેા પડે છે. માનસિક શાસ્ત્રમાં તેા દરેક બાબતના અનેક અભ્યાસ અને નિયમેા હેાય છે. એ જોઇને આવા લેાકેાના મનમાં નિરૂત્સાહ પેદા થઇને એ બધું અશકય છે એમ તેઓ કહેવાના પણ આવા અધીરા લેાકેાએ કાંઇ વિચાર કરીને એમ કહેવું જોઇએ. તરવાની સાદી કળા લેા. પાણીમાં પડી માત્ર હાથ પગ હલાવવાથી માણસ પાણી ઉપર રહી શકે છે. આ સામાન્ય નિયમ બધાને ખબર હેાય છે; પણ એટલાથી કામ કયાં સરે છે! આ નિયમ જાણ્યા છતાં

તેણે જાતે પાણીમાં જઇનેજ તરવું જોઇએ. ત્યારેજ તેને આ કળા આવડશે. એજ પ્રમાણે દરેક શાસ્ત્રની બાબત છે. એ શાસ્ત્ર નિયમોને અનુસારીને તે નિયમો સમજીને પછી અભ્યાસ કરવાથીજ તે શાસ્ત્રીની અંદર પ્રવેશ થાય છે. પ્રયત્ન શા અને કેવા કરવા એની બરાબર માહિતી મેળવીને એ પ્રમાણે ચાલવાથી તેના માનસિક ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એમ ન થાય તો કેવળ ભાર લદાયલા પ્રાણીની માફક રહેવાથી ફલ પ્રાપ્તિ થવાને વિલંબ થાય છે, એ સ્વાભાવિક છે.

કોઇ પણ શાસ્ત્રીય વિષય કે એકાદ નવો વિચાર આપણને પસંદ પડયો, આપણી સદ્દબુદ્ધિને ગમ્યો તો તે વિષયના જે કાંઇ નિયમો હોય તો તે પ્રમાણે ચાલીનેજ ફળપ્રાપ્તિ કરી લેવી ઘટે છે. પહેલાં તે વિષયનો ઠીક સૂક્ષ્મદષ્ટિથી અભ્યાસ કરીને પછી તે પ્રમાણે કૃતિ કરવી જોઇએ. વિષયનું બીજ અંતઃકરણ ભૂમિકામાં રોપાઇ ગયા વિના તેથી ઇચ્છિત ફળપ્રાપ્તિ થવી અસંભવ છે. તેને પ્રયત્ન–અભ્યાસરૂપી જળનું સિંચન કરવાની અત્યંત જરૂર હોય છે.

બુદ્ધિકૌશલ્ય કે અલૌકિક બુદ્ધિ મેળવવાની ઇચ્છા કરનારા માણસે આ વિષયનો બરાબર ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ એક શાસ્ત્ર માનીને તેના નિયમોને અનુસરીને ચાલવું જોઇએ. આ શાસ્ત્ર અનુભવસિદ્ધ હોવાથી એના નિયમો પણ એવાજ છે. જેને એનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા હોય તેણે શુદ્ધ આચરણ પાળીને અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે તેને ફળપ્રાપ્તિ અવશ્ય થશેજ. કોઇ પણ બાબતમાં મતભેદ હોય એ સ્વાભાવિક છે; આ અમારૂં શાસ્ત્ર નવું નથી. આ આર્ય સંસ્કૃતિમાંનુંજ છે તો પણ વચલા કાળના ગાળામાં અદશ્ય થઈ જઇને હાલ તે નવા સ્વરૂપમાં આપણી આગળ

પ્રાપ્ત થાય છે માટે આના ઉપર ટીકાનો મારો થવાનોજ એ તદ્દન ખુલ્લું છે. કેટલાક ટીકાકાર તો ઉતાવળીઆની માફક અશક્ય, હંબગ સબજૂઠ એમ કહ્યાંજ કરશે પણ આવા ટીકાકારોને અમે એટલુંજ કહીશું કે તેમણે ફક્ત શાબ્દિક કોટીક્રમ કરીને પોતાના મગજને ખાલી ત્રાસ આપવો નહિ જોઇએ. એટલીજ માનસિક શક્તિ આ વિચારો તરફ લક્ષ આપવામાં ખર્ચીને પછી પોતાનો અભિપ્રાય આપવો જોઇએ.

અમુક શાસ્ત્રને અનુસરીને આ વિષય નથી કે અમુક શાસ્ત્રમાં આ વિષય આવતો નથી એટલા માટેજ તે અમને માન્ય નથી એમ કહેવું એ આપણી પોતાની કૃતિઓને કેદખાનામાં ગોંધી રાખવા જેવું છે. આવા હઠાગ્રહને લીધેજ આપણે પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ અટકાવીએ છીએ. આથી આપણી બુદ્ધિ પરતંત્ર અને સંકુચિત થઇ જાય છે. સ્વતંત્રતાની જરૂર દરેક પ્રાણી માત્રને હોય છે તો પછી બુદ્ધિને તેની જરૂર કેમ ન હોવી જોઇએ ? બૌદ્ધિક સ્વાતંત્ર્ય વિના માનસિક સ્વાતંત્ર્ય કેવી રીતે આવે ? અને આવે તો પણ કેટલો કાળ ટકવાનું ?

આ ઉપરથી શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ કે એકાદ સત્પુરૂષની વિરૂદ્ધ અમે બંડ પોકારવાનું કહીએ છીએ એમ કોઇએ કલ્પના કરવી નહિ. માત્ર પોતાની બુદ્ધિને તે કેદખાનામાં રાખી મૂકો નહિ અને સ્વતંત્ર પણે વિહરવા દો એટલોજ અમારા કહેવાનો ભાવાર્થ છે.

તમારી બુદ્ધિને સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર કરો, ગમે તે વિષય લઇને તેમાં તેને ઇચ્છાનુસાર પ્રવેશ કરવા દો એટલે તે વિષયનું જ્ઞાન તમને કેમ થતું જાય છે એ વાત તમારા ધ્યાનમાં આવશે. સ્વચ્છંદનાથી

નુકસાન થવાનો સંભવ છે ખરો પણ આ બાબતમાં એવી શંકા લાવવાનું કારણ નથી; કેમકે એમ કાંઇ તમારા મનને સ્વતંત્ર કરવાનું કહેતા નથી પણ તમારી બુદ્ધિને સ્વતંત્રતા આપવાનું કહીએ છીએ. બુદ્ધિ અને મન એમાંનો તફાવત વાંચક સારી પેઠે સમજતા હશેજ.

સત્ય શોધવાને મથો. સત્ય વસ્તુના નિર્ણય તરફ બરાબર ધ્યાન આપો. તમે વાંચેલી કે સાંભળેલી વાત ખરી છે કે નહિ એનોજ અનુભવ કરો અને તે ઉપરથી પોતાનો ફાયદો કરી લેવાના માર્ગે વળો. આવા પ્રયત્નશીલ માણસોને અમે અહીં એટલું જ કહીશું કે આમ તમે પ્રયત્ન કરશો તો જરુર તમારી બુદ્ધિમાં વધારો થશે અને તમે પ્રતિભાવન તરીકે દુનિઆમાં આગળ આવશોજ.

મગજ, મન અને આત્મા આ ત્રિપુટી ઉપરજ બૌદ્ધિક ઉન્નતિનો ખરેખરો આધાર છે. બૌદ્ધિક શક્તિની વૃદ્ધિ કરવી તેનોજ અર્થ પ્રતિભાશાલી બનવું એ છે. આથી આ ત્રણે પૈકી એકની પણ ઉપેક્ષા કરવાથી ચાલે એમ નથી. આત્માને ન માનનાર જડવાદી માણસ આત્માની ઉપેક્ષા કરે છે અને ચૈતન્યવાદી માણસ મન અને મગજને ઓળખતો નથી પરંતુ જેને પ્રતિભાશાલી થવું હોય તેણે આ બંને મતોથી વેગળા રહેવું જોઇએ એમ કર્યા વિના પોતાના કાર્યમાં તેમને સિદ્ધિ મળશે નહિ.

પરમેશ્વર બધે ઠેકાણે ફેલાઇને રહ્યો છે એમ કહે છે; પરંતુ ચાલુ વ્યવહારમાં એની કદી ખાત્રી થતી નથી એ વાત તો વેદોમાંજ રહી જાય છે. આ સત્ય જે થોડું ઘણું દેખાઈ આવે છે તેનું જ નામ પ્રતિભા. હવે આ પ્રતિભાનો—અલૌકિક બુદ્ધિ સામર્થ્યનો ઉપગ કેવો કરવો તે સાધકના પોતાના ઉપર આધાર રાખે છે. તેણે

ગમે તો ઐહિક ફાયદો કરી લઈને બેસવું કે પછી પારમાર્થિક ઉચ્ચ પદની પ્રાપ્તિ કરી લેવી.

પ્રતિભા કે અલૌકિક બુદ્ધિ વધારવાનું શાસ્ત્ર આવી રીતે નવા યુગમાં નવા રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ શાસ્ત્રનો મુખ્ય આધાર જે ત્રિપુટી ઉપર રહેલો છે તેનો વિકાસ જરૂર થવો જ જોઇએ. આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાને મગજની શક્તિ ખીલવવી જોઇએ. મગજની શક્તિ ખીલવવા માટે સ્નાયુઓ મજબુત કરવા માટે એકાગ્રતાની ખાસ જરૂર છે. આ એકાગ્રતા જે ભાગમાં વધારે પ્રાપ્ત થાય તે ભાગ વધારે બળવાન થાય એમાં જરાયે સંદેહ નથી. આ એકાગ્રતા કેમ પ્રાપ્ત કરવી એનું વર્ણન વિષયને અનુસરીને આગળ આપ્યું છે તેનો વાંચક અવશ્ય અનુભવ કરી જોવો.

---

૧૫૨૭૬



# પ્રકરણ ૨ જું.

---

## શરીરનો આંતર પ્રદેશ !

શરીરમાંના કોઇ અવયવને બળવાન કરવો હોય તો બે વાતની ખાસ જરૂર હોય છે; તેમાંની એક અધિક પોષણની અને બીજી વધારે ઉત્પાદક શક્તિની.

શરીરના દરેક ભાગનું પોષણ લોહીથી થાય છે અને જ્ઞાન-તંતુઓથી તે ભાગમાં ઉત્પાદક શક્તિ પહોંચે છે. લોહી જે ભાગમાં જઇને તેને પુષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કરે છે તે ભાગ તરફ ઉત્પાદક શક્તિ આવીને મદદગાર થાય છે. જે ભાગમાં લોહીનો વેગ વધૂ હોય ત્યાં પોષણ શક્તિ વધતીજ જાય છે તેમજ જે ભાગમાં જ્ઞાનતન્તુનું વધુ બળ હોય છે તે ભાગની ઉત્પાદક શક્તિ વધારે હોય છે.

હવે આપણે ઇચ્છેલા ભાગમાં લોહીની ગતિ કેવી રીતે વધારવી અને તેજ ભાગમાં જ્ઞાનતન્તુની શક્તિને કેમ વધારવી એ જોઇશું.

પરંતુ એ પણ કાંઇ બહુ મુશ્કેલ નથી, આ વાત પ્રયોગથી સિદ્ધ કરાયેલી છે. શરીરના જે ભાગમાં મનની એકાગ્રતા થાય તે

ભાગમાં લોહીની ગતિ તેમજ જ્ઞાનતન્તુનું બળ પણ વધેજ છે. માત્ર આ એકાગ્રતા યથાવિધિ થવાની જરૂર છે. આમાં જો કાંઈ ફેર થયો તો પછી એનું ફળ મળતું નથી. આ ઉપરથી હવે પ્રતિભા-શાળી થવાની ઇચ્છાવાળા માણસે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાનીજ કુંચી મેળવવી જોઇએ.

દરેક માણસમાં માનસિક કે આત્મગત સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય વ.સ કરે છે અને એના ઉપર આપણી બધીય શારીરિક પ્રવૃત્તિ આધાર રાખે છે, એમ માનસશાસ્ત્ર વડે હાલમાં સિદ્ધ થયું છે માટે શારી-રિક કે માનસિક કોઇ પણ ઘટના આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય વિના થઈ શકેજ નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

શરીરના જે ભાગમાં આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય કાર્ય કરી રહેલું હોય ત્યાં લોહીની ગતિ વધે છે અને ઉત્પાદક જ્ઞાનતન્તુઓની વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આથી એકાગ્રતા મેળવવા માટે લોહીની ગતિ કે જ્ઞાન-તન્તુની ઉત્પાદક શક્તિ ઉપર ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા નથી પણ એ બંનેના સ્વામી-સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય-ને વશ કરવાથી બધું કાર્ય પાર પડે છે. મુખ્ય અમલદાર વશ થાય તો પછી હલકા નોકરો પાસે કોણ ખુશામત કરવા જાય ?

એકંદરે બધી વાતમાં એકાગ્રતાની ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. આજ એકાગ્રતાથી આગળનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવાનો છે, પણ એ એકાગ્રતા કરતાં પહેલાં મનને વિચારમય સ્થિતિએ લઇ જવું જોઇએ એ ઉપરજ બધું રહસ્ય આધાર રાખે છે.

વિચારમય મનનું કાર્ય મહાન હોય છે. વિચારમાં લીન થએલું મન પોતાના વિચાર વિના બીજું કાંઇજ જોતું નથી. તે પોતાનાજ વિષયના તરંગોમાં મગ્ન થએલું હોય છે. તે વિષયમાં તે પોતાની

શક્તિ પ્રમાણે પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે બાહ્ય જગતને ભૂલી જાય છે. આવી સ્થિતિમાંથી તે આપ મેળેજ ઠેકાણે આવે છે.

વિચારમય સ્થિતિમાં આપણી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં અધિક સૂક્ષ્મ આંદોલન શરૂ થયેલું માલુમ પડી આવે છે. આ સ્થિતિ કાંઇ નવીન છે એમ નથી અગર અશકય વસ્તુ સિદ્ધ થઇ એમ પણ એનો અર્થ નથી. મનને સમુદ્રની ઉપમા બરાબર લાગું પડે છે. સમુદ્રનો ખળભળાટ જેમ સદાકાળ ચાલુજ રહે છે તેમ મનના વ્યાપાર પણ સર્વ કાળ ચાલુજ હોય છે. તે જેમ એકાદ વખતે તોફાની થઇ જાય છે તેમ મન પણ કયારેક પ્રસંગે ખળભળી ઉઠે છે. માનસિક સમુદ્રની ભરતી ઓટ થયાં કરે છે.

એકાદ કર્ણને પ્રિય લાગે તેવું સુસ્વર સંગીત સાંભળીને આત્મા તલ્લીન થઈ જાય છે, એને બાહ્ય જગતનું ભાન રહેતું નથી. આ સ્થિતિ કાંઈ નુતન નથી કે યોગાભ્યાસમાંની નથી. સાદા વ્યવહારમાં પણ એનો અનુભવ થાય છે. એજ આ વિચારમય એકાગ્રતા છે. આ વખતે તમારા રોમ રોમમાં હર્ષ ફેલાઇ રહે છે. આનેજ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનો ઉદય કહેવામાં અડચણ નથી. સૃષ્ટિ સૌંદર્યથી તમારૂં અંતઃકરણ દ્રવીભૂત થાય અને તમને આનંદનો અનુભવ થાય તો તમે વિચારમય સ્થિતિએ પહોંચ્યા છો એમ સમજજો. આવે વખતે તમારામાં ઊંચી ભાવનાઓ જાગ્રત થાય છે. આ ભાવનાલહરીઓ ઉત્પન્ન કરનાર બીજું કોઇ નહિ પણ તમારૂં સૂક્ષ્મ સામર્થ્યજ છે.

વિચારમય સ્થિતિનો ખુલાસો વાંચકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે આટલી વિગતમાં ઉતરવું પડયું. આના સંબંધમાં બીજા પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય એમ છે. પણ તેની ખાસ જરૂર નથી. માત્ર વિષયનું સ્પષ્ટીકરણ થયું એટલે બસ.

આપણને મગજ કે શરીરની વૃદ્ધિ કરવાની હોય તો તે બાબતનો મનમાં વિચાર કરવો જોઇએ અને પછી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે આપણા મનને આ દશ્ય જગતમાંથી કાઢી લઈ સૂક્ષ્મ આંતર સ્થિતિમાં લઇ જવાનું છે. આવી સ્થિતિમાં તે જે કાંઇ ક્રિયાઓ કરશે તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય તેનું અનુકરણ તત્કાળ કરશે, જેનું મન વિચારમય સ્થિતિમાં લીન થઇ તે જે શરીરના ભાગમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી હોય ત્યાં આગળ આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય આવીને દાખલ થઇ જાય છે. તેની સાથેજ ઉત્પાદક શકિત અને લોહીની ગતિ પણ આપ મેળેજ કામે લાગી જાય છે.

ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમો પ્રમાણેજ આના પણ નિયમો ગમે ત્યારે મનની વિચારમય સ્થિતિ કેમ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણે પ્રથમ જોઇએ.

ગમે ત્યારે મનને વિચારના વમળમાં અટકાવી દેવાની યુક્તિ બહુ કઠણ નથી. વિચારમય સ્થિતિનું સ્વરૂપ શું છે એ પ્રથમ બરાબર સમજી લેવું જોઇએ. દરેક વખતે કેવી કેવી ક્રિયાઓ થાય છે તે માત્ર બરાબર સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ એટલે પછી તે ઉપરથી એનો ઉપયોગ દર વખતે કરી શકાય. આમ પ્રયત્ન કરતી વેળાજ સૂક્ષ્મ આંદોલનોના પ્રદેશમાં તમે જઇ પહોંચશો. માત્ર આવે વખતે ઉતવળ બીલકુલ કામમાં આવશે નહિ એ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉતાવળ કરવાથી સર્વ યત્નો નિરર્થક થઇ જવાના અને આખરે નિરાશામાં તમે ડૂબી જવાના. ઉચ્ચ ભાવના કે શુદ્ધ વિચાર ઉપર મનને થોડીવાર એકાગ્ર કરવું જોઇએ.

જ્યાં આગળ થોડીવાર મન આનંદિત થઇ આંતર પ્રદેશમાં

પ્રવેશ કરે એવાજ એકાદ વિષયનું આરંભમાં મન આગળ ધ્યાન કરવું એટલે પછી વધારે મહેનત કરવી પડે નહિ.

ઉચ્ચ ભાવના જાગ્રત કરનાર મધુર, હૃદયદ્રાવક અને કોમળ ઇશ્વર સ્તુતિ, વૈરાગ્યપૂર્ણ, તત્વજ્ઞાનયુક્ત એવા ઉદાત્ત વિષયોથી ભરેલા શ્લોકો કે ગીતો થોડો વખત ગાવાં. કોઇવાર એકાદ મનગમતા કાવ્યના વાચનવડે પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે, તો કોઇવાર ગદ્યકાવ્યથી પણ મન તલ્લીન થઇ જાય છે. આવી રીતે સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશતાં પહેલાં મનને એક જગાએ લાવી મૂકયું જોઇએ. મન ઉપર સખ્તાઇ કરવી એતો તદ્દન અશક્ય છે. માટે ચંચલ મનને આકર્ષવા માટે તેને ગમે તે પ્રમાણે બાહ્ય સાધનોની મદદ લેવી જોઇએ.

આમ આપણને જે બાહ્ય મદદની જરૂર પડવાની છે તે ફક્ત મનનેજ ગમે તેવી ન હોવી જોઇએ પણ તે અંતરાત્માને પણ ગમે તેવી હોવી જોઈએ ત્યારેજ આ યોગ સાધ્ય થશે. આત્માને કોરાણે રાખી મન ગમે તે વિષયમાં લીન થઇ જાય, તેથી કાંઈ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થવાની નથી.

કેટલાક મહાપુરૂષોએ ઇચ્છાને પોતાની દાસી બનાવી મૂકી છે તો કેટલાક સજ્જનોએ મનના ઘોડાને યોગની લગામ વડે કબજે રાખીને તેને પોતાની મરજી મુજબ વાળવાનું સામર્થ્ય મેળવ્યું છે. આવા લોકોને માટે એકાગ્રતા એ રમત વાત છે. પૂર્વ વખતના ઋષિમુનિઓ એકાગ્રતા વડેજ સમાધિ લગાવતા હતા. તેઓ આ એકાગ્રતા પોતાને જોઇએ ત્યારે બહારની મદદ વિના પ્રાપ્ત કરતા. આ સ્થિતિ તેઓએ અભ્યાસ વડેજ મેળવેલી હોય છે. આપણે આપણી મરજી મુજબ આંખો ઉઘાડી તેમજ બંધ કરીએ છીએ તેજ પ્રમાણે આ લોકો ગમે તે વખતે પોતાના મનને ઇચ્છામુજબ એકાગ્ર કરી શકેછે.

વિચારમય સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરવા માટે બીજો એક સહેલો ઉપાય છે. મન જે જે ભૂમિકામાં જે જે વખતે પ્રવેશ કરે તે તે વેળાએ આપણા અંતરમાં કેવો કેવો ફેરફાર થતો જાય છે. એનો બારીકાઇથી અભ્યાસ કરવો. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં દરેક ભૂમિકાના યથાર્થ સ્વરૂપમાં બુદ્ધિને આરૂઢ થઇ જવા દો. આ અભ્યાસ બહુ મનોરંજક અને ગુઢ છે, છતાં માનસિક શકિતનો વિકાસ કરવા માટે એ ઉત્તમ ઉપાય છે. કેમકે મન જે ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે તે ભૂમિકાનું યથાર્થ સ્વરૂપ માલુમ પડી આ સ્વરૂપ જાણવા માટે જ્ઞાનની જરૂર પડે છે. આવે વખતે મનને જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રવેશ કરવાની ટેવ પડી જવાથી પછી બીજી બધી ઘટનાઓ જ્ઞાનપૂર્વકજ બને છે.

આવી રીતે મન અંતઃપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરતાંવેંત તેને સર્વ ભૂમિકાનું પુરેપુરૂં જ્ઞાન થતું જાય છે. એનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાય તો પછી માણસ ગમે તે વખતે વિચારમય સ્થિતિમાં જઇ શકશે એમ નક્કી માનવું.

વિચારમય ભૂમિકા બહુ વિસ્તૃત હોવાથી વિચારમય સ્થિતિમાં દરેક સ્થિતિનું સમગ્ર અને સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યા વિના ચાલે એમ નથી. આમાં બાહ્યભૂમિકા અને આંતરભૂમિકા એમ બે પ્રકાર હોય છે. એ બરાબર લક્ષમાં રાખવું. આનો બરાબર અભ્યાસ કરવા માટે યોજકે માનસશાસ્ત્ર અને ભૌતિકશાસ્ત્રનું મનન અવશ્ય કરવું જોઇએ કે જેથી આ મનોવ્યાપારનું વિગતવાર જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય.

(X) એકસ અને (N) એન કિરણો વડે મનના સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું તથા ઉચ્ચ આંદોલનોનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ થયું છે. આ દૃશ્ય જગતમાં જે કાંઇ સામર્થ્ય ભરેલું છે એ સામર્થ્યની ભૂમિકા માણસ-

નામાં છે. ' **यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे** ' એ કહેવત અક્ષરશઃ ખરી છે. એ કાંઇ આજકાલની નથી પણ ઘણા પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવેલી છે. કોઇ સત્પુરૂષ ભૂતકાલીન વાતેા બરાબર કહીને પછી ભવિષ્ય પણ કહી આપે છે તેવા લેાકેામાં આનીજ વૃદ્ધિ થએલી હેાય છે. આવા લેાકેાની ઇંદ્રિયેા ઘણી ઉચ્ચ દરજ્જાની હેાય છે. માટે પ્રતિમાની ઇચ્છાવાળા માણસેાએ આનેા પણ વિચાર કરવેા જોઇએ.

આપણી દષ્ટિને માત્ર આપણું સ્થૂલ શરીરજ દેખાય છે. એ શિવાય બીજું કાંઇ દેખાતું નથી, પણ આપણા શાસ્ત્રેા આટલેથીજ અટકી જતા નથી. પ્રાચીન ઋષિઓએ આ વિષયમાં બહુ શેાધખેાળ પૂર્વક વિચાર કરેલેા છે. આ સ્થૂલ શરીરમાં સૂક્ષ્મ શરીર, કારણ શરીર અને મહાકારણ શરીર એમ ત્રણ શરીરેા હેાવાનું શાસ્ત્રોએ કહેલું છે. આટલેથીજ બસ નથી. આપણા સ્થૂલ શરીરમાં ઇંદ્રિયેાને સમજવાનું જેટલું સામર્થ્ય છે તેથી વધારે સામર્થ્ય અંદરના દરેક અવયવમાં હેાય છે. પણ આમાં આપણે વિશ્વાસ રાખતા નથી. હાલના રસાયન શાસ્ત્રે પણ આ વાત કબુલ કરેલી હેાવાથી હવે તેમાં વિશ્વાસ રાખવામાં કાંઇ અડચણ નથી. રસાયન શાસ્ત્ર કહે છે કે આ અસ્થિમાંસમય શરીરમાં સૂક્ષ્મ પ્રકારનું તત્વ છે અને તે સૂક્ષ્મ તત્વમાં પણ તેથીયે વધુ સૂક્ષ્મ તત્વ રહેલું છે. એવી રીતે એકમાં બીજું, બીજામાં ત્રીજું, એવાં સૂક્ષ્મ તત્વેાની યથાક્રમે બાર ભૂમિકાએા છે. આમ આપણા સ્થૂલ શરીરમાં ઘણાં તત્વેા રહેલાં છે. આપણું આ સ્થૂલ શરીર એ તેા જડમાં જડ એવું છે. અને તેના આંદેાલનેાનેા વેગ ઉતરતા પ્રમાણમાં હેાય છે. અંદરના સૂક્ષ્મ શરીરેા જેમ ઉતરતા પ્રમાણમાં સૂક્ષ્મ હેાય છે. તેવાં કાંઈ આંદેાલનેાની બાબતમાં

નથી હોતાં. આંદોલનોનો ક્રમ આથી અવળો છે. જે વધારે સૂક્ષ્મ તેના આંદોલનનો વેગ વધારે સૂક્ષ્મ હોય છે. વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે આ અંદરના સૂક્ષ્મ શરીરના તત્વોના આંદોલનોનો વેગ ઇથર-આકાશતત્વના આંદોલનોના જેટલો હોય છે. આ બંનેના વેગની સામ્યતા થઇ શકે છે.

જે ઠેકાણેથી ઇથરની શરૂઆત થાય છે ત્યાંથીજ અંતરાત્માનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે. આ ઠેકાણે અત્યંત વિશાળ આંતરસૃષ્ટિ હોય છે. આજ આંતરસૃષ્ટિને વિદ્વાનો ચતુર્થ પરિણામ કહે છે.

આ આંતર પ્રદેશમાં મહાકારણ શરીરનો પ્રદેશ છે. દરેક વ્યક્તિના અંતરમાં એક અગમ્ય પ્રદેશ છે. અમર્યાદિત ઉન્નતિનું અદશ્ય બીજ અહીંજ હોય છે; માટે આ પ્રદેશ તરફ બરાબર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

આજ આંતર કે સૂક્ષ્મ પ્રદેશની સાથે આપણે કંઇક વધારે સંબંધ આવવાનો છે એટલા માટેજ એ પ્રદેશ આપણે જેટલો કબજે કરી શકીએ તેટલો કરી લેવો જોઇએ. આપણી મરજી મુજબ ગમે ત્યારે એ પ્રદેશમાં આપણે પ્રવેશ કરી શકીએ એટલા માટે યોજકે એનો બરાબર અભ્યાસ કરીને એ કળા સિદ્ધ કરી લેવી ઘટે છે.

વિચારમય સ્થિતિમાં મનને છોડીને તેથી આગળ આ આંતર પ્રદેશ તરફ તેને વાળી યોજકે પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવાનો છે. આ આંતર પ્રદેશમાં આપણે જેમ જેમ નીચે ઉંડા ઉતરતા જઈશું તેમ તેમ આપણું સામર્થ્ય વધતુ જશે એમાં જરાએ શક નથી.

આપણા મગજની વૃદ્ધિ થઇને જ્ઞાનતન્તુઓ જાગ્રત થાય તે માટે આપણે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશીને એ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યને સ્પર્શ

કરવો જોઇએ. મનને વિચારમય સ્થિતિમાં લઇ જવાનો યત્ન કરીને ધીરે ધીરે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં લાવવું જોઈએ. આ યોગાભ્યાસ છે; પણ યોગાભ્યાસ છે એટલા માટે કરીને અટકી જવું ન જોઇએ. બૌદ્ધિક સામર્થ્ય કમાવવું હોય તો આટલી ખટપટ તો કરવીજ પડવાની.

એકાગ્રતા કરતી વેળા તમે જ્યારે વિચારમય સ્થિતિમાં હો છો ત્યારે તમને જે શારીરિક ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તેનું ધ્યાન રાખવું. જ્ઞાનતન્તુમાંથી કયા ભાગનો વિકાસ તમારે કરવો છે તે બરાબર સમજી લેવું જોઇએ. આ વખતે એ ભાગમાં લોહીની ગતિ જોરથી થઇ રહેલી તમને માલમ પડશે. ઉત્પાદક શક્તિ હંમેશાં જાગ્રત હોય છે અથવા તો તે હંમેશા સદાકાળ આવશે એ કાંઇ કહેવાય નહિ; અગર તે બાબતના બહુ નિયમો પણ નથી; છતાં પણ ઘણા પ્રસંગે આ શક્તિ આકર્ષિત થાય છે એટલું ખરૂં છે.

આપણે જે શારીરિક ભાગની અગર મગજની વૃદ્ધિ કરવાની હોય તેનો પ્રથમ નિશ્ચય કરી લઇ તે તરફ ઉત્પાદક શક્તિ લઇ જવાની ખટપટ કરો એટલે તમારો ઉદ્દેશ પાર પડેલો જણાશે. આમ એકાગ્રતા મેળવવાનો અભ્યાસ તમે શરૂ કરશો એટલે તમારા શરીરમાં એક અજબ જેવું સ્થિત્યંતર પેદા થએલું તમને માલમ પડશે.





# પ્રકરણ ૩ જું.

## ઉત્પાદક સામર્થ્ય.

કોઇ માણસ ઉંચી જગાએથી લપસ્યો એટલે તેની જે શારીરિક સ્થિતિ થાય છે તેવીજ તેની માનસિક સ્થિતિ પણ કોઇવાર થાય છે. અકસ્માત રીતે તીવ્ર નિરાશા પેદા થવાથી મનની શી સ્થિતિ થાય છે વારૂ ? તે વેળાએ જેવી મનની ઉતરતી સ્થિતિ હોય છે તેવીજ સ્થિતિ માનસિક ઉન્નતિને વખતે થવી જોઇએ. આપણા શરીરમાં આવી જાતની માનસિક શકિત વાસ કરે છે, પણ આપણે આળસને લીધેજ તેનો નાશ કરીએ છીએ.

માત્ર આળસને લીધે ઘણા લોકોના શરીરમાંની આ માનસિક શક્તિ નિરૂપયોગી થઇ ગએલી હોય છે. આ શક્તિને જો કામમાં લાવીએ તો સામાન્ય માણસ પણ અજબ પ્રતિભાશાલી બની જાય.

એમાંય બીજા ભેદો છે. કેટલાક બેદરકારીથી પોતાનું માનસિક બળ ગુમાવેલું હોય છે. કેટલાકનું તો અપરિપક્વ સ્થિતિમાંજ હોય છે. આવા લોકોમાં ઉચ્ચ જાતના વિચારોજ આવવા સંભવનીય નથી.

આવી રીતે માનસિક સામર્થ્યમાં રૂપાંતર કરનાર માણસનું કામ તેના હાથે બમણા ઉત્સાહથી પાર પડે છે.

સૌથી શ્રેષ્ઠ કાર્યની જગતને અત્યંત આવશ્યકતા છે. આથી આવી રીતે કામ કરનાર માણસને જગત બહુ ચાહે છે. બુદ્ધિપ્રભાવથી કરેલું કામ ઉત્તમ હોય છે. તેથીજ એવા કામ તરફ લોકો હંમેશાં આકર્ષાય છે. આવા કામનો લોકો પાસેથી સારો બદલો પણ મળે છે.

વિવિધ જાતનું કામ કરનાર અને નવીન શોધ કરનારા પ્રતિભા-સંપન્ન માણસોની જગતને જરૂર જણાય છે, ખરી પણ આવા આવા માણસોની સંખ્યા બહુ નજીવી હોય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે માણસ પોતાની માનસિક શક્તિની ઉન્નતિ કરવાની ઇચ્છા કરતો નથી. મતલબ કે તેની માનસિક શક્તિનો વિકાસ બરાબર થતો નથી.

ઉત્તમ માનસિક શક્તિવાળા લોકોની ઉન્નતિ થવાના ઘણાય પ્રસંગો બને છે. પણ ઘણા લોકો એવા પ્રસંગોને જતા કરે છે. પોતાની લાયકાત ન હોવા છતાં ઉન્નતિની, પુષ્કળ ધન પ્રાપ્ત કર-વાની કેટલાક લોકો ઇચ્છા કરે છે. પરંતુ પ્રયત્ન વિના યશ મળવો સંભવતો નથી.

લાયકાતવાળા માણસોની ઉન્નતિ જરૂર થાયજ છે એવો નિયમ છે. માટે લાયકાત મેળવવાનાં જે જે સાધનો હોય તે પ્રમાણે આચ-રણ કરવામાં અભ્યુદયની ઇચ્છાવાળા લોકોને આનંદજ થવો જોઇએ. લાયકાત મેળવવાના સાધનોમાં પોતાના મનનું રૂપાંતર કરવું એ મોટામાં મોટું સાધન છે, માટે અભ્યુદયેચ્છુ લોકોએ એ તરફ ધ્યાન રાખી આ કામ કરવું.

આપણા માનસિક સામર્થ્યનો ત્રણ ચતુર્થાંશ કે તેથી પણ વધારે ભાગ માત્ર પેટ ભરવાની ચિંતા પાછળ ખર્ચાઇ જાય છે. એ

આ સામર્થ્યનો કેવળ નાશજ છે. આ સામર્થ્યનો પોતાના અભ્યુદયની પાછળ ઉપયોગ કરીએ તો આપણું ધ્યેય નજીક આવ્યા વિના રહે નહિ. ચિંતા, કાળજી વગેરેથી માનસિક સામર્થ્યનો નાશ થાય છે. માટે એમાં ખર્ચાતું સામર્થ્ય બચાવીને સામર્થ્ય હાનિ અટકાવીને એનો ઉપયોગ આપણા અભ્યુદય માટે કરીએ એ દરેકનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

કોઇને કોઇ માર્ગે આપણી માનસિક શકિતના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, સાથેજ ઉત્પાદક બલનો પણ ભરપુર સંગ્રહ કરી રાખવો જોઇએ. આપણા શરીરમાંનું ઉત્પાદક બળ આકર્ષણ કરીને મગજ તરફ વાળવું જરૂરનું છે. આ ઉત્પાદક બળ જેમ શુદ્ધ હોય તેમ વધારે સારૂં.

ઘણા લોકોમાં શુદ્ધ ઉત્પાદક બળનો સંગ્રહ થએલો હોય છે. તેને લીધેજ તેમનાથી માનસિક શક્તિનાં કામો થાય છે. આવો માણસ માનસિક સામર્થ્ય વધારવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ સામાન્ય માણસમાં આ બળ બહુ હોતું નથી તેથી તેનું માનસિક સામર્થ્ય યોગ્ય રીતે વિકાસ પામતું નથી. આનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે શરીર બળ વધારતા જઇને તેને શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો પછી તેનો ઉપયોગ માનસિક સામર્થ્યનો વિકાસ કરવામાં કરવો.

આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થનારા બળનો ઘણોખરો ભાગ ક્રોધ, શોક, મોહ, ભય ચિંતા વગેરે મનોવિકારોથી નાશ પામે છે. દુરાચાર અને દુષ્ટ વ્યસનોથી પણ ઘણું બળ હણાઇ જાય છે. અનિયમિત જીવન જીવનારાઓની પણ એજ દશા હોય છે, જેનો નિશ્ચય અધૂરો હોય છે, જેના વિચારો ઘડીમાં બદલાય છે એ માણસ

બહુ કમતાકાત બને છે. આખો દિવસ બક બક કરવાથી પણ એ બળ ક્ષય પામે છે. એમ અનેક શત્રુઓ એ બળની સામે કામ કરે છે.

શાંત મનવડે વ્યવહાર કરવાથી તે તે કામો પણ સારાં થાય છે તથા એમાં માનસિક શક્તિનો બહુ ક્ષય થતો નથી. સદાચરણ વડે નિયમિત જીવન ગાળવું જોઇએ. ઇંદ્રિયોને વશમાં રાખવી જોઇએ. થોડું પણ વ્યવસ્થિત બોલવું જોઇએ. સમાધાન વૃત્તિ રાખીને મનોવ્યાપાર વ્યવસ્થિતરીતે ચલાવવો જોઇએ. આમ વર્તીને માનસિક બળ પોતાના વિકાસ તરફ વાળવું. પછી પોતાના મગજમાંની વિવિધ જાતની નિદ્રાવસ્થામાં રહેલી શક્તિઓને આ સામર્થ્ય વડે જાગ્રત કરવી. પ્રયત્ન કરવાથી તમે જરૂર યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકશો, અને યોગ્યતા મેળવી એટલે પછી તમારો અભ્યુદય થવાની શી વાર ?

શરીરમાંના સામર્થ્યનું અધિક ઉચ્ચ ઉત્પાદક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવાનું મુખ્ય સાધન એ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરીને તે શક્તિ શરીરમાંના કોઇ અમુક ભાગમાં લઇ જવી તે છે. પરંતુ જે સામર્થ્ય અપક્વ કે નિરંકુશ એટલે ઘડીમાં આમ ને ઘડીમાં તેમ જનારૂં હોય તેનાથી એકાગ્રતા મ શક્તા નથી, એકાગ્રતા જો ન મળે તો પછી બળને બીજા ભાગમાં લઇ જવું શી રીતે ? આ માટે એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ અર્થે સર્વ સામર્થ્ય એકઠું કરીને પ્રયત્ન કરવા જોઇએ.

હવે આ રૂપાંતર કેમ કરવું ? એ એક સવાલ છે. પરંતુ આ વિષય યોગશાસ્ત્રનો હોવાને લીધે ધીરે ધીરેજ એનો વિચાર કરવો જોઇએ. આ એક કળા છે. આ બહુ મહત્ત્વનો વિષય છે, એ કાંઇ એક બે દિવસમાં પ્રાપ્ત થઇ જાય એમ નથી. જેનું જેવું શરીર

સામર્થ્ય હોય તે પ્રમાણે કેટલાક મહિના, કેટલાક અઠવાડીયાં અગર તો કેટલાક દિવસમાં પણ એની સિદ્ધિ થાય એમ છે.

તમે પોતાના શરીરમાં શુદ્ધ ક્રિયા ચાલુ હોઇને દરેક અણુએ અણુ શુદ્ધ હોવાની ભાવના કરો. તમારા શરીરની બધી ક્રિયાઓ શુદ્ધ અને અખંડ ચાલ્યાંજ કરશે એમજ ઉત્કટ ઇચ્છા કરો. સદાકાળ તમે માત્ર વિચારમગ્ન રહો.

વિચારમય સ્થિતિમાં છેક અંદરના પ્રદેશમાં તમારે જવાનું છે એમ દઢ ભાવના કરો. રાત્રે સૂતી વખતે આજ નિશ્ચય મન સાથે કરી લઇને નિરાંતે સૂઇ જાઓ. આ ભાવનાઓ તમારા મન ઉપર જેમ દઢ થતી જશે તેમ તેમ તમારૂં સામર્થ્ય વધતુંજ જશે, એમ તમને અનુભવથી માલમ પડશે.

તમારા શરીરમાંની ભિન્ન ભિન્ન સામર્થ્યની શુદ્ધિ થયાનો તમને અનુભવ થાય એટલે પછી તમે ઉચ્ચ અથવા અંદરના પ્રદેશ-માં જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારૂં શરીર સૂક્ષ્મ અને અત્યંત સૂક્ષ્મ એવા રાસાયનિક સામર્થ્યથી ભરેલું છે એ બરાબર લક્ષમાં રાખો. તમે ઉત્પાદક બળનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરશો તો અત્યંત સૂક્ષ્મ ભાગમાં પણ તમે જઈ શકશો.

પાછળ કહેલી વિચારમય સ્થિતિમાં અર્થાત્ સૂક્ષ્મપદાર્થમાં પ્રવેશ કરી લેવા માટેની કુંચી એકાગ્રતા છે. તે તરફ આ સામર્થ્યને ખેંચી જવું જોઈએ. એથી એકાગ્રતામાં સારી મદદ મળે છે.

બળનું રૂપાંતર કરવાનો બીજો એક માર્ગ છે. માનવપ્રાણી એ આશાવાદી હોય છે. કોઇ વાર કલ્પના તરંગોમાં મગ્ન થઇ પોતાની કલ્પિત સૃષ્ટિ નિર્માણ કરીને તેનો બાદશાહ થઇ જાય છે. એમાં કેટલીક બીનાઓ ભવિષ્ય કાળમાં કોઇ વખતે થવાની હોય છે. આ

વખતે સાધારણ એકાગ્રતા હોય છે. આને આપણે વ્યવહારમાં તંદ્રા કહીએ છીએ. યોજકે આ સંધિ ગુમાવવી નહિ. એને જે ભાગમાં આ શકિત જોઇતી હોય તે ભાગમાં તે લઇ જઇ ત્યાં એકાગ્રતા સ્થિર કરવી. એ ભાગનું સમર્થ્ય તદ્દન શુદ્ધ છે એમ ભાવના કરવી અને પછી એ સામર્થ્ય સાથે તમે તે સૂક્ષ્મ ભાગમાં પ્રવેશ કરો.

મન ઉત્તેજિત થવાથી જે શક્તિ પેદા થાય છે તે પ્રમાણે કાર્ય ન થાય તો તે શકિતનો ક્ષય થાય છે. ઇચ્છેલું કાર્ય ન થવાથી જે નિરાશા થાય છે. તેજ તે ક્ષયનો કાળ છે. માટેજ આ બલનો ઉપયોગ કરી લઈ આંતર અથવા સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં જણાવાનો યત્ન કરવો. આંતર પ્રદેશ એ બળની કોઠી છે. આ ભંડારમાં તમે જેટલું બળ સંઘરશો તેટલાનો આગળ ઉપર તમને ઉપયોગ થયા વિના રહેશે નહિ. તમે ગમે ત્યારે ગમે તે કામમાં આ બળનો ઉપયોગ કરી શકશો. માનસિક શક્તિને યોગ્ય માર્ગે લગાડીને તેની વડે આપણું કામ પાર પાડવું એ યોજકના હાથની વાત છે, એકાગ્રતા કરતાં પહેલાં આપણા આખા શરીરનું સામર્થ્ય શુદ્ધ અને ઉચ્ચ દરજ્જાનું છે એવી ભાવના હંમેશાં કરવી જોઇએ. આવી રીતે તમે એકાગ્રતા મેળવતા જશો તેમ તેમ તમારા બળનો તમે બરાબર ઉપયોગ કરી શકશો. સામર્થ્યનો શાંત ચિત્તે ઉપયોગ કરીને આંતર સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, એટલે દરેક વખતે કરેલી મહેનતનો યોગ્ય બદલો તમને મળે છે એવો તમને અનુભવ થશે.

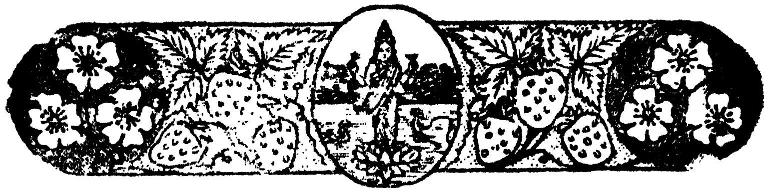
તમે નિત્ય નિયમથી આ પ્રમાણે કેટલાક માસ સુધી સતત પ્રયત્ન ખંતથી કર્યા કરશો તો તમારામાં આશ્ચર્યકારક ફેરફાર થએલો તમને જણાશે. તમારો યત્ન કાંઇ ફોગટ જશે નહિ. એક

મહાપુરૂષે કહ્યું છે કે સભ્ય સંકલ્પનો દાતા ઇશ્વર છે. તેજ સર્વ મનોરથોને પૂર્ણ કરશે.

એકાદ વાસણ ભાંગે અને તેમાં પાણી નાંખીએ તો તે છિદ્ર-વાટે બહાર નીકળવાનુંજ. એજ પ્રમાણે યોજકના મનરૂપી વાસણમાં દોષરૂપી છિદ્ર હોય તો તેમાંથી બળરૂપી જળ વહી જવાનું. માટે શુદ્ધતાની ખાસ જરૂર છે. આપણા બળનો ઉપયોગ કરવા માટે તેનું રૂપાંતર કરવાની જરૂર છે. આથી નકામું જતું બળ કામમાં લાવી તેનો ઉપયોગ ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવના તરફ કરી લેવો ઘટે છે. ક્રોધમાં આવી જઇ તમારા બળનો તમે જે નાશ કરો છો તે ક્રોધને હઠાવી તે બળને બચાવી તેનું રૂપાંતર :કરીને કોઇ સારા કામમાં તેને લેવું જોઇએ. ચિંતા, આવેશ, કામાતુરતા ઇત્યાદિ મનોવિકારમાં આપણા બળની હાનિ કરવા કરતાં તેનો ઉપયોગ આપણને અનુકુલ એવા કામમાં કરવો જોઇએ. આપણા સામર્થ્યનું રક્ષણ કરવું અને તેને શુદ્ધ રાખવુ એટલુંજ ધ્યેય રાખવું બસ થશે નહિ. સાથે સાથે આપણા દોષોનો ત્યાગ પણ કરવો જોઇએ, આ દોષોને લીધે માનસિક સામર્થ્યમાં ખામી આવે છે.

આ રૂપાંતરની ક્રિયાથી આપણા શરીરમાંના સર્વ સામર્થ્યને આપણી ઉન્નતિ કરી લેવાના કામમાં આપણે વાળી શકીએ છીએ. આવી રીતે પ્રયત્ન કરવાથી હાલ છે તેના કરતાં ત્રણગણું કે તેથી આગળ વધીને દસગણું સામર્થ્ય આપણે મેળવી શકીશું. આપણા મનોવિકારો એ સામર્થ્યનો નાશ કરનારા છે.





# પ્રકરણ ૪ થું.

## બુદ્ધિવિકાસ કરવાના નિયમો.

માનસિક શક્તિને યોગ્ય રીતે ઘડવા તેમજ તેને સારૂં વલણ અને કસરત આપવા માટે નીચેના નિયમોનું પાલન કરવું અત્યંત જરૂરનું છે.

૧. પહેલાં મગજની મધ્યમાં લક્ષ્ય રાખીને એકાગ્ર થવું અને પછી તે શક્તિ આપણી ઇચ્છા મુજબ ગમે તે ભાગમાં લઇ જવી.

૨. એકાગ્રતા કરતી વખતે મન અત્યંત શાંત અને સ્થિર રાખવું જરૂરનું છે. આપણું ધાર્યું કામ પાર પડશેજ એવી દૃઢ ભાવના કરવી જોઇએ.

૩. આરંભમાં દરેક વખતે આ ક્રિયા ઘડીવાર સુધી કરવાથી બસ થાય છે. દહાડામાં બે કે ત્રણવાર આ પ્રમાણે નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જેને વખતની અનુકુળતા હોય તેણે દર કલાકે પાંચ પાંચ મિનિટ સુધી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો. એટલે તેને શીઘ્રતાથી ફળપ્રાપ્તિ થશે.

૪. મગજ કે માનસિક શક્તિ વધારવાનો અભ્યાસ કર્યા પછી તરતજ ફરીવાર કરવો નહિ. વચમાં ઓછામાં ઓછું એક કલાકનું

અંતર રાખવું. આ દરમ્યાન પાચનક્રિયા તથા લોહીની ગતિ વગેરેની યોગ્ય ક્રિયા થઇને શરીરમાં વધેલું બળ યોગ્ય સ્થળે રહી શકે છે.

૫, એકાગ્રતાની વેળાએ મનની સ્થિતિ પૂર્ણ શ્રદ્ધાવાળી હોવી જોઇએ. આપણે જે ભાગની ઉન્નતિ કરવી હોય તે વિષેની સર્વ ક્રિયામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી. જેવી જેની શ્રદ્ધા તેવી તેને ફળપ્રાપ્તિ થશે. આ શ્રદ્ધાના બળવડેજ મોટાં મોટાં કામો પાર પડે છે.

૬. એકાગ્રતા કરતી વખતે સૂચના શાસ્ત્ર પ્રમાણે (Suggestion) વાક્યો ઉચ્ચારવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, દાખલા તરીકે તમે તમારી બુદ્ધિની વૃદ્ધિ કરવાની ઇચ્છા કરતા હો તો નીચે પ્રમાણે વાક્યોનો ઉચ્ચાર કરો.

" મારૂં મગજ નિર્મળ, તેજસ્વી, સદા વિચારી હોઇને બધા વિષયો સમજવાની તેમાં શક્તિ છે. તે અસાધારણ પ્રતિભાવાળું છે. મારૂં મન પરમાત્માનું એક પ્રતિબિંબ હોવાથી મારી બુદ્ધિ પણ સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. " આવા વાક્યોની ખાસ જરૂરજ છે એમ નથી પરંતુ આરંભમાં એનો ઉપયોગ સારો થાય છે. યોજકે શરૂઆતમાં આવાંજ વાક્યોનો ઉપયોગ કરવો.

૭. એકાગ્રતા કરતી વખતે તમારે જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તેનું ઉત્તમ સ્વરૂપ ધ્યાનમાં રાખવું. એટલુંજ નહિ પણ નિત્ય વ્યવહારમાં પણ મનને ક્ષુદ્ર થવા દેવું નહિ. હંમેશાં ઉચ્ચ ભાવના મનમાં જાગ્રત રાખવી.

૮. શરીરના અણુપરમાણુમાં વ્યાપી રહેલું સામર્થ્ય શુદ્ધ કરી લીધા વિના અને તે શુદ્ધ સામર્થ્યને આંતર પ્રદેશમાં આકર્ષી લીધા વિના એકાગ્રતા કરશો નહિ.

૯. એકાદ કામ કરતી વખતે જેમ તમારી માનસિક શક્તિ જાગ્રત હોય છે તેવીજ તે કામ પુરૂં થયા પછી પણ રહે એવો

અભ્યાસ કરો. આથી તમને ઘણોજ ફાયદો થશે. આ સ્થિતિમાં તમે ગમે તે કાર્ય હાથમાં લો તો તે ઉત્તમ રીતે પાર પડશે અને તમારી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થશે.

૧૦. ફલ માટે ઉતાવળા થશો નહિ. આથી પ્રયત્નમાં ખામી આવે છે. આપણે કરેલી મહેનત ફોગટ જશે નહિ એવી ખાત્રી રાખો. પ્રયત્ન પુરો થાય એટલે તેનું પાકું ફળ તમને એની મેળેજ મળશે. અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ ફળપ્રાપ્તિના ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે.

૧૧. એકી વખતે ઘણી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો એ સાર નથી. તમારા જીવનમાં જે અત્યંત જરૂરની હોય એવી એકાદ બે શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનોજ નિશ્ચય કરવો. તમારા મુખ્ય ધ્યેયમાં અસ્થિરપણું લાવશો નહિ. પ્રથમ એક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધા પછીજ બીજીની પાછળ પડવું.

૧૨. એકાગ્રતા કરતી વખતે મગજ કે મગજના કોઇ એક ભાગનું ચિત્ર નજર સામે રાખવાની જરૂર નથી. આવા ચિત્રથી તો માનસિક સામર્થ્ય આંતર પ્રદેશમાં જવાને બદલે બહારના શરીર પ્રદેશમાં તે જાય છે. જેને ઉચ્ચ દૈવી ગુણો મેળવવા હોય તેઓને પ્રત્યક્ષ ચિત્ર કે કાલ્પનિક ચિત્રની પણ જરૂર નથી. આંતર સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં ઉત્પાદક બળ શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે ક્રિયા કરે છે એ ઉપર બરાબર લક્ષ આપવું ઘટે છે. સ્થૂલ શરીરના માથામાં રહેલા મગજનો કદીપણ વિચાર કરવો નહિ. મગજના જે ભાગની વૃદ્ધિ કરવાનું તમે ઇચ્છતા હો ત્યાં એકાગ્રતા મેળવો. મગજના અસ્થિમાંસવાળા ભાગ ઉપર એકાગ્ર થવું નહિ. એ અસ્થિમાંસવાળા ભાગની અંદર જે સૂક્ષ્મ માનસ પ્રદેશ છે ત્યાંજ એકાગ્રતા કેળવો.



# પ્રકરણ ૫ મું.

## ઉચ્ચ મનોવૃત્તિ.

માનસિક શક્તિના વિકાસને માટે ચાર ગુણોની આવશ્યકતા હોય છે. આ ચાર ગુણો નીચે પ્રમાણેઃ ૧ મગજનો વિકાસ કરવો, ૨ મનનો સ્વભાવધર્મ સુધારીને ઉચ્ચ પ્રકારનો ઉમદા બનાવવો, ૩ આંતર સામર્થ્યની વૃદ્ધિ કરવી, ૪. દરેક માનસશક્તિના કાર્યક્ષેત્રનો વધુ વિસ્તાર કરવો.

કોઇપણ કામ હાથમાં લીધું કે તરતજ સામાન્ય લોકો તેના ફળ માટે ઘણા અધીરા થઇ જાય છે. આ અધીરાપણાથી કામ પૂર્ણ ન થતાં ઉલટું કામ બગડવાનોજ વધારે સંભવ હોય છે. આ ઉતાવળાપણાથી આમાંની મુખ્ય બાબત જે સ્વભાવ ધર્મ બદલવાની તે ભૂલી જવાય છે.

માટે અલૌકિક બુદ્ધિ સામર્થ્ય સંપાદન કરવાની તથા બુદ્ધિનો વિકાસ સાધવાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ શરૂઆતથીજ ધાર્મિક ભાવના પ્રમાણે વર્તન કરવાની ટેવ પાડવી.

મનનો સ્વભાવ બદલવા માટે આપણે બહુ ઉંડો વિચાર કરવો જોઇએ. ઉચ્ચ ભાવનાં મન પર ઠસાવવા માટે થોડો સમય ગાળવો

થટે છે. આપણા મનમાં જેવી ઉચ્ચ કે નીચ ભાવનાઓ હોય છે તે પ્રમાણે આપણા હાથે કામો થાય છે. માટે આ ભાવનાઓ ઉપર બરાબર લક્ષ રાખવું જોઇએ. ભાવનાઓ હંમેશાં ઉંચી હોવી જોઇએ. એથીજ આપણી ઉન્નતિ થાય છે. માટે બુદ્ધિનો વિકાસ કરનારા માણસે હંમેશાં ઉચ્ચ ભાવના જાગ્રત રાખવાની દરકાર રાખવી જોઇએ. આ અભ્યાસ ઘણો અગત્યનો હોવાથી એ ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ; એ વિના છુટકો નથી.

આ પ્રમાણે છ માસથી માંડીને એક વરસ લગી આ અભ્યાસ કરવાથી મનના સ્વભાવધર્મમાં અજબ ફેરફાર માલમ પડયા વિના રહેશે નહિ. આ અભ્યાસ કર્યા પછી માણસ જાણે સદંતર બદલાઇજ જાય છે. એનું વર્તન પણ સુધરી જાય છે. પૂર્વે ન મેળવેલો આનંદ તેને મળે છે એટલુંજ નહિ પણ તેના સહવાસથી બીજાને પણ અત્યંત સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

આથી પણ વધીને આ અભ્યાસનાં ફળ તેને મળે છે; આ દરમિયાન તેણે કરેલાં કામો ઉચ્ચ દરજ્જાના બને છે, આમ વ્યવહાર કુશળતા પ્રાપ્ત થવાને લીધે તેની કીર્તિ થાય છે. યશ તેના માટે નિશ્ચિત થઇ જાય છે. તો પછી મનની તો શી વિસાત ?

માણસની ઉન્નતિ ઝટ ન થવાનું કારણ તેનું મનજ હોય છે. મનોભાવના ઉચ્ચ દરજ્જાની ન હોવાથી તેને યશપ્રાપ્તિ થતી નથી. હંમેશાં નીચા વહેવારમાં આપણું મન ડુબેલું હોય છે. ખાવું, પીવું, રમવું, એમાંજ આપણા દિવસો વીતે છે. કોઇ પણ સામાન્ય વ્યવહારના કામમાં પણ આપણું મન પાપી બને છે. આપણી સ્ત્રી-સાથે પણ આપણો વ્યવહાર નિષ્કપટ હોતો નથી, હંમેશાં ગુસ્સો કરનાર ચિઢીઆ માણસને સુખની પ્રાપ્તિ કયાંથી થાય ? એવા

આણુસથી કયું મોટું કામ પાર પડશે ? એકાદ સદી બાબત સિદ્ધ કરવામાં કેટલાય પ્રયત્નો કરવા પડે છે. તો પછી આત્મોન્નતિ કરવાને માટે કેટલો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે ? અલૌકિક બુદ્ધિ સંપાદન કરીને ધન, યશ, કીર્તિ મેળવવી એ વાત થોડા પ્રયત્નથી કે અભ્યાસ વિના સહેજે કેમ પ્રાપ્ત થાય ?

આપણા મનને હમેશાં ઉચ્ચ વિચારોમાંજ રોકાયેલું રાખવું જોઇએ. એ નીચા વિચારો તરફ ન દોરાઈ જાય એ બાબતની બરાબર સાવચગીરી રાખવી જોઇએ.

કેટલાક લોકો સાધારણ સામાન્ય બાબતોનો વિચારજ કરતા નથી તો કેટલાક સાધારણ બાબત માટે આખો દિવસ ને રાત મનને ગુંચવાડામાં રાખે છે. આમ હલકી બાબતોમાં રસ લેનાર મન ઉચ્ચ માર્ગ તરફ કેમ વળે ? આટલા મારેજ મહાત્મા પુરૂષો સંસારમાં રહેવા છતાં અલિપ્ત રહેવાનો બોધ કરે છે.

આપણા મનમાં દરેક પળે કેવા વિચારો આવે છે, કયા ભાવો દેખાય છે, કયા ઉદ્દેશો પ્રકટ થાય છે, બહારના કયા વિષયો ગ્રાહ્ય અને કયા ત્યાજ્ય છે આ બાબતનું પૂરેપૂરૂં બારીકાઇથી મનન કરવું. એકાદ શત્રુ તરફ આપણે જેમ સતત ધ્યાન આપીએ છીએ તેમજ બલ્કે તેથી પણ વધારે આપણા મનની પ્રવૃત્તિ તરફ આપણે ધ્યાન રાખવું જોઇએ, આપણા મનમાં જે જાતના વિચારો આવે છે તેના ઉપર સર્વ વસ્તુનો આધાર હોવાથી આપણા મનને હંમેશાં ઉચ્ચ ભાવનાઓમાંજ રોકાયેલું રાખવું. મનોમંદિરમાં હલકા વિચારો આવીને નુકસાન ન કરે એ સંભાળ રાખવી, આપણા પવિત્ર દેવના મંદિરમાં આપણે જેમ પરધર્મીઓને પેસવા દેતા નથી એજ પ્રમાણે અહીં પણ કરવું જોઇએ, આપણે કેવળ મશ્કરી હાસ્ય વિનોદ કરીએ

જોઈએ તે પણ ઉચ્ચ દરજ્જાનાં હોય એ વિષે ખબરદાર રહેવું, મનુષ્ય માત્રની પછવાડે વિષયવાસના હાથ ધોઇને વળગેલી છે. માટે વિષય-સુખની વખતે પણ ઉચ્ચ ભાવના રાખવાની આવશ્યકતા છે. કોઇ પણ પ્રસંગે, ઉઠતાં, બેસતાં. કોઈ વહેવાર કરતી વખતે ઉચ્ચ શિખર ઉપરજ આરૂઢ થઈને બેસવું, હલકી બાબત ઉપર કદી પણ ધ્યાન દેવું નહિ.

આવી રીતનો મનોનિશ્ચયજ કરવો જોઇએ. એકાદ સિંહ અગર તેનું નાનું બચ્ચું લ્યો. એ ભૂખે મરવા લાગે છતાં કદી ઘાસ ખાશે નહિ, એની નજર કદી પણ નીચી હલકી વસ્તુ તરફ જવાની નહિ જોકે એવોજ મનનો દઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ, એમ કરવાથીજ આત્મોન્નતિ થશે.

તમે ઉત્તમ વસ્તુ ખોળવા જશો તો ઉત્તમ વસ્તુજ તમને મળવાની. જે વાત તરફ તમે ઢળશો તેજ તમે શોધી કાઢશો. આથી તમારી નજરમાં ઉત્તમ પુરૂષ, ઉત્તમ સ્થળો, ઉત્તમ સ્થિતિજ રહ્યાં કરશે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે સજાતીય તરફ દરેક વસ્તુ આકર્ષાય છેજ, આ આકર્ષણ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

જે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવાનો હોય તે શક્તિના મુખ્ય મુખ્ય ભાગોનું પૂરેપુરૂં જ્ઞાન મેળવવું ઘણું જરૂરનું છે. આ જ્ઞાન મેળવ્યા પછીજ કામે લાગવું. નહિં તો તમારૂં ગાડું અધવચ્ચ અટકી પડવાનું.

દરેક માનસિક શક્તિના ઘણા અંશો હોય છે; આપણે જ્યારે છેક ઊંડા ઉતરીશું ત્યારે તે શક્તિના અંશો જુદા જુદા માલમ પડશે. બીજી માનસિક શક્તિથી તે જુદી પડીને સ્પષ્ટ દેખાશે અને એનું કાર્યક્ષેત્ર પણ વધતું જ જશે. એની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ સંપૂર્ણ-

પણે આપણા પ્રયત્ન ઉપર અવલંબીને રહે છે. તેમ જેમ પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ તે વૃદ્ધિ પામશે તથા તેનું કાર્યક્ષેત્ર વધતું જશે.

માનસિક શક્તિની ઉચ્ચતા કેટલી છે અને તેનું ખરૂં સ્વરૂપ શું છે એ આપણને ત્યાર પછીજ સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે આવી સ્થિતિમાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ કેટલી ઝડપથી થાય છે એ જોઇને તમને નવાઇ લાગશે.

ખરૂં જોતાં માનસિક શક્તિની ઉચ્ચતા લાવવાની જરૂરજ નથી. તે તો હંમેશાં ઉચ્ચજ હોય છે. પરંતુ આપણા મનોવિકારોથી આપણે તેને હલકી બનાવીએ છે. એજ પ્રમાણે તે પૂર્ણજ હોય છે. તેને વૃદ્ધિ પામવા અગર તેનો વિકાસ થવાને અવકાશજ નથી. માત્ર આપણે તેને ઓળખતા નથી એટલુંજ. એનો વિસ્તૃત ભાગ કબજે કરવાનું કામ આપણું છે. જેમ જેમ આપણે તેને કબજે કરીએ છીએ તેમ તેમ તેનો વિકાસ થાય છે એમ સમજવું. તેની પૂર્ણતા આપણે કબજે કરી લેવી જોઇએ ' તારૂં તારી પાસેજ છે; પરંતુ તું રસ્તો ભૂલ્યો છું.' એજ વાત ખરી છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો તે વિસ્તૃત માનસિક શક્તિનો પૂર્ણ પરિચય કરી લેવો એટલુંજ કામ કરવાનું રહે છે.

માનસિક શક્તિનો જેમણે અભ્યાસ કર્યો છે, તેઓ સમજી ગયા હશે કે માનસિક શક્તિની અવસ્થા પ્રતીતિની છે આ પ્રતીતિની અવસ્થામાં સૂક્ષ્મતા કેટલી છે, તેમાં કયા અંશોનું મિશ્રણ છે, એ જૂદા જૂદા અંશો પરસ્પર અનુકૂળ કયારે થાય છે આ બધી બાબતો તેઓ બરાબર જાણતા હોવા જોઇએ

માનસિક શક્તિની સૂક્ષ્મતા કેટલી હદ સુધી કરી શકાય એનું માપ કોઇએ જાણ્યું નથી. કેમકે શુદ્ધિની ક્રિયા આપણે જેમ જેમ

આચરણ કરતા જઈશું તેમ તેમ તેની સૂક્ષ્મતા અધિકાધિક સૂક્ષ્મ છે એમ જણાશે. એજ પ્રમાણે જૂદા જૂદા અંશોનું સંયોગીકરણ કેમ કરી શકાય એ વિષેનું જ્ઞાન પણ થતું જાય છે. આ બાબતો માત્ર ઉચ્ચમનો વિકારોને લીધેજ સમજાયુ છે.

માનસિક શક્તિના જૂદા જૂદા અંશોનું મિશ્રણ કેવી રીતે થાય છે એ જાણી લેવું જરૂ નું છે. પછી આ જ્ઞાનના સાધન વડે એ માનસિક શક્તિના જૂદા જૂદા ભાગો લેવા, તેઓની સૂક્ષ્મતા, મિશ્રણ અને અનુકૂળ સંબંધ વગેરેનું જ્ઞાન મેળવી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો આ વિષે જેટલું બને તેટલું ઊંડાણમાં જવું.

પ્રથમ તે માનસિક શક્તિ તથા તેના અંશોને શુદ્ધ કરવા જોઇએ. તેની ભાવનાઓ હંમેશાં ઉચ્ચ પ્રકારની હોવી જોઇએ. રૂપાંતરની ક્રિયાથી આ બની શકશે.

માનસિક શક્તિના સંબંધમાં કરવાની ક્રિયા વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ હોવાની જરૂર છે, એટલે કે વધારેમાં વધારે ઉચ્ચ અને શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. આ વાત લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

બીજું માનસિક શક્તિના સઘળા અંશોને પૃથક્ કરવા જોઇએ. વધારેમાં વધારે પૃથક્ કાર્યોમાં તેઓની યોજના કરવી જોઇએ.

માનસિક શક્તિના જે અસંખ્ય મિશ્ર અંશો છે તેઓની અસર શક્તિ ઉપર સારી થતી હોવાથી તેઓનો અભ્યાસ બારીકાઇથી કરવાની ખાસ જરૂર છે. તે શક્તિની વાસ્તવિક સ્થિતિનો વિચાર કરવાની આવશ્યકતા છે, આ શક્તિમાં અગાધ સામર્થ્ય હોવાથી એનો વધારેમાં વધારે વિચાર કરવો એ ફાયદાકારક છે.

આ શક્તિ સામર્થ્યનો મોટો ભાગ આપણે કોઇ પણ એકાદ

કામમાં લગાડી શકીએ છીએ, એ વળી આપણે તરત જાણી લઇએ છીએ તે શક્તિના અનેક અંશોનું સ્પષ્ટીકરણ પણ થતું જાય છે.

એકાદ શક્તિ લઇને તેના એકાદ અંશનો વિચાર કરવા બેસીએ તો તે પ્રથક્કરણમાં અનેક ભાગો હોવાનું જણાઇ આવશે એમાંથી એકાદ ભાગ લઇને તેનું પૃથક્કરણ કરવાથી તેમાં પણ વળી અનેક પેટા વિભાગો માલમ પડશે. વળી આ પેટા વિભાગોમાં પણ દરેકમાં અનેક નાના વિભાગો જણાશે. આવી રીતે એક અંશના દસ દસના સો; સોના હજારો વિભાગો રહેલા છે એમ માલમ પડશે, શરૂઆતમાં આપણને એકજ શક્તિ છે એમ જણાશે; પરંતુ જેમ જેમ ઊંડા ઉતરીશું તેમ તેમ તેના અસંખ્ય ભાગો દષ્ટિગોચર થવા માંડશે.

માનસિક શક્તિના બધા અંશોનું એકદમ અજ્ઞાન મળવું શકય નથી આપણા સામર્થ્ય મુજબ બની શકે તેટલા અંશોનું જ્ઞાન મેળ· વવનો પ્રયત્ન કરવો. એકાદ શકિતના દસ અંશો સમજવા જેટલુ આપણામાં સામર્થ્ય હોય તો ત્યાં સુધી જવામાં કંઇ અડચણ નથી તો પણ તેમાના ચાર, છ કે આઠ ભાગોજ જાણવા છતાં તેટલાને કામમાં લેવામાં કાંઇ બાધ નથી. તે પછી સર્વ ભાગો કબજે કરી લેતાં સુધી બેસી રહેવાની કાંઇ જરૂર નથી.

માનસિક શકિતના જેટલા બને તેટલા જાણી લેવા; પણ તેનો દુરૂપયોગ જરાએ કરવો નહિ એ માનસિક શકિતના શકય હોય તેટલા અંશો જાણી લીધા પછી તેઓનું સંમિશ્રણ કરીને તેઓને કામમાં લેવા આ ત્રીજું કાર્ય છે બને તેટલા અંશો આ મિશ્રણમાં એકઠા કરવા.

દરેક વાત વિચારપૂર્વકજ કરવી જોઇએ. સુખના પગથિઆં ચઢતી વખતે ક્રમે ક્રમેજ આગળ વધવું જોઇએ, નીચેથી એકદમ

ઉપર કુદકો મારવાનું બની શકે એમ નથી. એથી તો પડવાનો સંભવ હોય છે. એક એક પગથીઉં ચઢવાનું કંટાળાભરેલું છે ખરૂં, પણ એજ વધારે ખરી ચાવી છે સાધારણ લોકો હંમેશાં આજ ભૂલ કરે છે એથીજ તેઓ નિષ્ફળ થાય છે માટે ઉતાવળે કાંઇ વળવાનું નથી એ નક્કી જાણવું. ઉતાવળે કામ સફળ તો થતુંજ નથી પણ એથી ઉલટું પોતતનું કાર્ય નષ્ટ થાય છે એથી આ સુચના અહીં આપી દેવાની જરૂર પડી છે.

**દરેક જણે પોતાનું ધ્યેય તેમજ મનોવિચાર ઉચ્ચ દરજ્જાના રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.**

---



## પ્રકરણ ૬ ઠું.

### શિક્ષક, ગાયક, ધર્મગુરૂ એમના કામની માનસ શકિત.

માનસિક શક્તિને તાલીમ આપવાનું કામ બહુ ઓછા માણસો કરે છે. એકાદ શિક્ષક પોતાને પસંદ આવે તે વિષય લઇને તેમાં પારંગત થાય છે. આથી તેની માનસિક શક્તિ ખર્ચાઇ ગઇ એમ નથી. તે માનસિક શક્તિના કેટલાક ભાગોજ આ કામ કરે છે. શિક્ષકોને આવા કેટલાક માનસિક શક્તિના ગુણોની ખાસ જરૂર હોય છે. માનસિક શક્તિનો અભ્યાસ કર્યા વિનાના શિક્ષક પાસેથી આ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવું અને આ ખાસ ગુણો ધરાવનાર શિક્ષક પાસે એ વિષયનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું આ બેમાં આકાશ અને પાતાળ જેટલું અંતર હોય છે.

પોતાના શિષ્યો ઉપર મમતા રાખવી એ શિક્ષકોનો મુખ્ય ગુણ હોવો જોઇએ. જેનામાં આ ગુણ ઉચ્ચ પ્રકારનો હોતો નથી નથી તે ગમે એટલો વિદ્વાન હોવા છતાં શિક્ષક થવાને નાલાયક છે એમ સમજવું કારણ આજ ગુણના બળથી શિક્ષક પોતાના શિષ્યોને શિક્ષણ આપે છે.

જે શિક્ષકમાં કે ઉપદેશકમાં સહાનુભૂતિ નથી હોતી તેઓ પોતાનો વિષય સમજાવવા જતાં અઘરા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે. એથી પરિણામ એ આવે છે કે તે વિષય શિષ્યો કે શ્રોતાઓના મગજમાં પેસવાજ પામતો નથી.

શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે મમતા હોય તો આ બંને બહુ નિકટ સંબંધમાં આવે છે. આથી કોઇ પણ વિષયની સ્ફૂર્તિ શિક્ષકમાં સહેજે ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે વિદ્યાર્થીઓને પણ એ વિષય સરળ પણે સમજાય છે. આ મમતા કે અનુકંપા જેમ વધતી જાય તેમ એ વિષય સમજાવવાનું ઘણું સહેલું થઇ પડે છે. આનો અનુભવ ઘણીવાર થાય છે, આને લીધે શિક્ષણ ઉત્તમ રીતે પ્રાપ્ત થઇને માનસિક શક્તિનો ઘણો વ્યય ન થતાં ધારેલું કામ પાર પડે છે.

સાધારણ બુદ્ધિના વિદ્યાર્થીને અભ્યાસની અંદર અઘરાપણુંજ નડે છે. આ વખતે વિદ્યાર્થીને મદદ કરવી એજ શિક્ષકનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આવા વિદ્યાર્થીઓ માટે શિક્ષકના મનમાં મમતા ન હોય તો તે વિષય થોડા વખતમાં સમજી શકાય એવો હોવા છતાં કલાકોના કલાકો લગી માથાઝીક કરવાથી પણ કાંઇ નભતું નથી. એનાથી ઉલટું જો શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થી માટે મમતા હોય તો તેજ વિષય થોડાજ વખતમાં તેમજ ઘણા થોડા શબ્દોથી સહેલાઇથી સમજાય છે. મમતાના બંધનથી શિક્ષક અને શિષ્ય એ બંનેનાં મન એકરૂપ થાય એટલે એક અજબ ઘટના બને છે. આવા વિદ્યાર્થીને કોઇ વિષય અઘરો લાગે ત્યારે તેને થોડાજ શબ્દોમાં શિક્ષક સમજાવી શકે છે; અને એથી શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી બંનેમાં ઉત્સાહ પેદા થાય છે અને ઘણી ઝડપથી આગળનો માર્ગ પસાર થઇ જવાય છે.

શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં-શાળાઓમાં-આનો અનુભવ હંમેશાં થાય છે. (આ વિષયનો પ્રસ્તુત લેખકે લાંબો અનુભવ મેળવેલો છે) એનું મુખ્ય કારણ બીજું કાંઇ નહિ પણ વિદ્યાર્થી ઉપરની શિક્ષકની મમતાજ છે. આ મમતાને લીધે મોટાં મોટાં કામો પર પડે છે. માટે આ અનુપમ શક્તિ પ્રોફેસર, શિક્ષક, ગાયક વગેરે લોકોએ મેળવવી જોઈએ.

દરેકે આ વસ્તુનો અનુભવ કરી જોવો ઘટે છે. મમતા કે અનુકંપા માત્ર શાબ્દિક હોવાથી કાંઇ વળશે નહિ. મમત્વ દરેક શબ્દ અને દરેક કૃતિમાં પ્રત્યક્ષ દેખાવું જોઇએ. અને પછી આપણે આપણા ધંધામાં વધારે સફળતા મેળવી છે કે નહિ તેનું માપ કાઢવું.

આ મમતા અગર અનુકંપાનું શિક્ષણ માનસિક શક્તિને આપવું જોઇએ. પાસેનું ચિત્ર નં ૧ જુઓ. એમાં પાંચ અને આઠ એ ભાગો અગત્યના છે. ત્યાં આપણે એકાગ્રતા મેળવવી જોઈએ અને પછી તે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

મનોભાવના અને પ્રેમ એ બંનેનો અનુકૂળ સંયોગ થવાથી અનુકંપા કે મમતાનો ઉદય થાય છે. આ બંને ગુણોનું પ્રમાણ સમાન હોય છે. અને તેમાંથી જે અનુકંપા ઉત્પન્ન થાય છે તેજ ખરી મમતા છે એમ કહેવું જરાએ ભૂલભરેલું નથી. એમાં કાલ્પનિક અગર ખોટા આવેશનો જરાએ અંશ રહેતો નથી.

આપણા મગજમાંના પ્રેમના સ્થાનનો ભાગ પાસેના ચિત્રમાં આઠના આંકડાથી બતાવેલો છે. એ ભાગમાં એકાગ્રતા કરીને આપણી મનોભાવનાઓ ઉચ્ચ પ્રકારની રાખવી. આમ અભ્યાસની શરૂઆત કરવાથી તમારી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થવોજ જોઇએ.

મગજના જે ભાગમાં મનોવિકાર હોય છે તે ભાગ ચિત્રમાં પાંચના આંકડાથી દર્શાવેલો છે અહીં એકાગ્રતા કરીને જેટલી ઉચ્ચ કલ્પના કરી શકાય તેટલી કરવી. એટલે અનુકંપાનો ઉદય થશે. સર્વ વિશ્વની સાથે એકતાન કે એકરસ થઈએ એવી દઢ ભાવના કરવાથી અનુકંપા ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ દરજ્જો પ્રાપ્ત કરશે.

મનોભાવનાની જગા **પાંચ** એ આંકડાથી બતાવેલી છે તેનો વિકાસ કરવો હોય તો તે ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી જોઇએ. વધારેમાં વધારે ઉચ્ચ અને ઉમદા કલ્પના કરવી જોઇએ પોતાના પ્રખર તેજ વડે બીજાને દગ્ધ કરી નાખવાની કલ્પના ઉચ્ચ પ્રકારની નથી. અખિલ વિશ્વની સાથેજ આપણે છીએ આવી જાતનું ચિંતન કરવું એજ અનુકંપાની દૃષ્ટિએ સર્વોત્કૃષ્ટ છે, સામાન્ય માણસ પોતાના તેજથી બીજાને આંજી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પણ આથી તે ઉચ્ચ સ્થિતિમાંથી નીચે પડે છે એમ કહેવામા કાંઇ અડચણ નથી. માનવમાત્રમાં જે કાંઇ ચૈતન્ન સ્વરૂપનું ઐકય છે તેનું ચિંતન આ પ્રકારમાં થતું નથી એટલા માટે એને શુદ્ધ પ્રકારની અનુકંપા કહી શકાય નહિ, ફક્ત આ એક હલકા દરજ્જાની નકલજ છે એમ કહી શકાય એટલુંજ.

સમસ્ત વિશ્વની સાથે જ્યારે એકજીવ થવાય છે ત્યારેજ અનુકંપાનો વિકાસ થાય છે, આવી અનુકંપાનો જેનામાં વિકાસ થાય છે તે માણસ પોતાના ધ્યેયથી હેઠો પડે પડે છતાં પણ તેને દુઃખ નહિ થાય. તે હંમેશાં પ્રેમથી વર્તન કરીને આત્મોન્નતિનો માર્ગ પસાર કરે છે.

શિક્ષકને જે અનેક વિઘ્નોમાંથી પસાર થવું પડે છે તે જોતાં તેને માટે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો એ ઘણું અગત્યનું

છે. આવી શક્તિ પૈકી પાસેના ચિત્રમાંના આઠના આંકડાવડે બતાવેલી શક્તિની તેને ઘણી જરૂર હોય છે. આ શક્તિવડે તનમન સમર્પણ કરીને કામ થાય છે. પદ્ધતિસર અને નિયમિત રીતે કામ કરતાં શીખવનાર શક્તિ તે આજ છે. મનોવિચાર ઉદય પામતાં તેને અમલમાં મુકાવનાર તે આ ભાગજ છે. વિચારોને પ્રત્યક્ષ કૃતિમાં મૂકવાનું કામ આજ માનસિક શક્તિનાજ સ્વાધીનમાં છે. નહિ તો કોઇ એક પદભ્રષ્ટ રાજાની માફક મનોવિચાર નિષ્ફળજ રહેવાના એટલા માટે શિક્ષકોએ આનું પણ જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઇએ.

માનસિક શક્તિના બીજા ભાગોનો વિકાસ થાય અને મનોવિચાર દૃઢ થાય છતાં પણ તેનું કાર્યમાં રૂપાંતર કરવું એ કામ આ આઠમી શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે. પ્રાપ્ત થએલ જ્ઞાનની ફલ પ્રાપ્તિ કરાવનાર આ એકજ શક્તિ છે. કોઈ પણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરતી વખતે આનું પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધા વિના ચાલે એમ નથી. આ શક્તિ તરફ બેદરકાર રહીને બીજી બધી માનસિક શક્તિનો ગમે તેટલો વિકાસ કરશો તો તેની પ્રત્યક્ષ ફળ પ્રાપ્તિ બીલકુલ થશે નહિ.

જે શિક્ષક કે ઉપદેશકોએ આ શક્તિનો વિકાસ કરી લીધો હોય તેઓને આ અનુભવ થાયજ છે. પોતાના શ્રોતાઓને ઉપદેશ કરવાનું જેટલું સહેલું છે તેટલુંજ તેનું આચરણ કરવું પણ સુગમ છે એમ તેઓને જણાશે.

આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે અહીં એકાગ્રતા કરો. આ એકાગ્ર સ્થિતિમાં આવતી વખતે તન મન લગાડીને કામ કરવાના નિયમોનું અને તેની પદ્ધતિના વિચારોનું ચિંતન કરવું

જરૂરનું છે. આપણે જે કાંઇ કામ કરવું હોય તેની ઉત્તમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા હોવી જોઇએ.

શિક્ષકો માટે ત્રીજી અગત્યની બાબત પાસેના ચિત્રના નંબર સાતવાળી શક્તિ **સ્વત્વ**–પોતાપણું ( Individuality ) એ છે. મગજના એ ભાગમાં આ શક્તિ રહે છે. એથી એ ભાગનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

સ્વત્વનો વિકાસ થવાથી સ્થૈર્ય, દઢતા, આત્મશ્રદ્ધા, બીજાનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવો વગેરે ગુણો પોતાની મેળે આવી જાય છે. આ શક્તિનો વિકાસ જેનામાં થયો હોય તે માણસ મનોનિગ્રહથી અખંડ પ્રયત્ન કરતો હોવાથી તેનો સ્વભાવજ તેવો બને છે.

આ ગુણકર્મો ઉપરથી એની શિક્ષકોને તો શું પણ બીજા માણસોને પણ આ વિદ્યાની કેટલી આવશ્યકતા છે એ જણાઇ આવશે. પ્રયત્નથીજ કોઈ પણ કાર્ય પાર પડે છે. માટે જેને જરૂર હોય તેવા માણસે આ માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લેવી ઘટે છે.

શિક્ષકમાં વિદ્યાર્થીઓનો વિશ્વાસ ન હોય તો ઘણી વિદ્વત્તા હોવા છતાં તે નકામી થઈ પડે છે. ધંધાની દષ્ટિએ પણ આ બાબત હાનિકારક છે. શિક્ષક ગમે તેટલો જીવ ખોલીને વાત કહે પણ તે અરણ્યરૂદન જેવુંજ થઇ પડવાનું.

જે શિક્ષકને પોતામાંજ વિશ્વાસ ન હોય તેનામાં વિદ્યાર્થીઓનો વિશ્વાસ કેમ ઉત્પન્ન થાય. વિશ્વાસ પેદા થાય ત્યારેજ શિક્ષકનો વિષય વિદ્યાર્થીના મગજમાં પ્રવેશ કરે. એટલા માટે બીજાઓનો વિશ્વાસ મેળવ્યા વિના બાકીના પ્રયત્નો વ્યર્થ છે.

પહેલી વાત એ છે કે શિક્ષકના મનમાં વિદ્યાર્થીને માટે પૂર્ણ પ્રેમ હોવું જોઇએ. એ વિના વિદ્યાર્થી કોઇ પણ વિષય સમજી

શકશે નહિ. વિદ્યાર્થીના મનમાં જરા પણ શક પેદા થાય તો તે કહેલા વિષયના ચુંથા કરી નાખવા માટે બસ છે. આ બંને વાતોથી શિક્ષકના પ્રયત્નો ફોગટ જાય છે.

ધીરજવાન, બલવાન અને સ્વત્વશાળી એવી શક્તિ શિક્ષકમાં હોવી તદ્દન જરૂરની છે. આવી શક્તિવાળો શિક્ષક પોતાની શિક્ષણ સંસ્થામાં પ્રતાપશાલી, બલવાન, શ્રેષ્ઠ મહત્તા વગેરેથી યુક્ત ગણાઇને આદર્શરૂપ થઇ જાય છે.

આ દુનિઆમાં જો કાંઇ મેળવવાનું હોય તો તે આજ શક્તિનો વિકાસ કરીને વિજય મેળવવો એ છે. કારણ આ માનસિક શક્તિનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ માણસની સ્વત્વ શક્તિ વધે છે. આ સ્વત્વના ગુણમાં સ્થિરતા, દઢતા, આત્મશ્રદ્ધા, શ્રદ્ધા અને વિજય મળતાં સુધી કાર્ય કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા આ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવાને આ બધા ગુણોની અત્યંત જરૂર હોવાથી આ માનસિક શક્તિ તે જીવનસાર સર્વસ્વ અને સ્વર્ગીય જીવનની ચાવીજ છે એમ કહેવામાં કાંઇ અતિશયોક્તિ નથી.

મગજના જે ભાગમાં આ શક્તિ હોય છે તે ઠેકાણે એકાગ્રતા કરવી. આત્મશ્રદ્ધા ઘણી મજબૂત હોવી જોઇએ. જે કામ તમારે કરવાનું હોય તે પાર પાડવાનું તમારામાં સામર્થ્ય છે એવી ભાવના રાખવી. આપણો આત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે એટલાજ માટે સ્થિરતા, દઢતા, વગેરે ગુણો આપણામાં છેજ એવી કલ્પના દઢ કરવી.

એકાગ્રતા ઉપરજ બધો આધાર છે. કોઇપણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે એકાગ્રતા કરવીજ જોઇએ. એકદમ ધારેલા ભાગમાં એકાગ્રતા કરવાનું શકય નથી. માટે પ્રથમ બંને કાનનું અંતર માપીને બરાબર તેના મધ્યબિંદુ ઉપર એકાગ્ર થવું. આજ મધ્યબિંદુ

કલ્પીને એકાગ્રતા કરવી અને પછી આપણને ગમે તે ભાગમાં તેને ધીરેધીરે લઇ જવી. આ મધ્યબિંદુની આસપાસના અણુરેણુની વૃદ્ધિ કરવી એ ઘણું અગત્યનું કામ છે.

આ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરીને ફક્ત સ્વત્વ શક્તિનો વિકાસ કરી લઇને જો અનુકંપા શક્તિ માટે તમે બેદરકાર રહેશો તો તમારૂં અંતઃકરણ પ્રેમરહિત, કઠોર અને અભિમાની થઇ જવાનું. આને લીધે કોઇ તમારા ઉપર પ્રેમ કરશે નહિ.

તમે પાંચ, સાત અને આઠ આ સ્થાનોમાં જો માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરશો તો તમે માયાળુ બનીને પ્રતાપી થશો. તમારૂં અંતઃકરણ કોમળ બનશે એટલુંજ નહિ પણ બીજા તમારા અંત કરણનો પરાજય કરી શકશે નહિ. આથી સમાજમાં તમારો મોભો વધીને લોકો તમને સારૂ માન આપશે.

આમ શિક્ષકોને માટે પ્રેમ, સ્વત્વ અને તનમનથી કામ પાર પાડવાની શક્તિ આ ત્રણ બાબતોની ઘણી જરૂર છે. બૌદ્ધિક સામર્થ્યની વૃદ્ધિ કરવા માટે આ ત્રણ ગુણોની પ્રાપ્તિ કર્યા વિના યશ મેળવવાની આશા નથી.

આ ત્રણ ગુણો સિવાય બીજા ઘણા ગુણો શિક્ષકમાં હોવાની જરૂર છે. કારણ કે સર્વ સામાન્ય શિક્ષકોને જુદી જુદી મનોવૃત્તિઓવાળા વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ આપવાનું હોય છે. દાખલા દલીલો સાથે હસતાં રમતાંજ શિક્ષણ આપવું પડે છે, આથી શિક્ષકોને વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવાની અત્યંત જરૂર છે.

કલ્પનાશક્તિની જરૂર દરેક પ્રાણી માત્રને છે. માણસના મગજમાં અપૂર્વતા નામની એક મધ્યબિંદુના આગળના અર્ધભાગમાં એટલે બે, ત્રણ, ચાર અને પાંચ આ આંકડાઓથી દર્શાવેલા ભાગોમાં વાસ

કરે છે. આ શક્તિનું મુખ્ય કામ નવા વિચારો ઉત્પન્ન કરવાનું છે. આ દુનિઆમાં નવું એવું કાંઇજ નથી એ જો કે ખરૂં છું; છતાં જે કાંઇ છે તેજ જાણી લેવું એ દરેકનું કર્તવ્ય છે. આ ભાગોનો વિકાસ કરતી વખતે અપૂર્વતાનું ચિંતન કરવું જરૂરનું છે.

માણસ જ્યારે એકગ્ર થઇ એકાદ વ્યક્તિનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે ધ્યાનમાં આવેલી વ્યક્તિનાં લક્ષણો તેનામાં દેખાવા લાગે છે, એમ યોગશાસ્ત્ર કહે છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જે માનસિક શક્તિની એકાગ્રતા કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેનો વિકાસ થયા વિના રહેતો નથી.

કોઇપણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે દરરોજ દરેક વખત દસથી પંદર મીનીટ શરૂઆતમાં બસ છે. આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં પોણો કે એક કલાક જેટલો વખત મળે તો ત્રણ ચાર શક્તિઓનો વિકાસ કરી લેવો શક્ય છે.

શિક્ષકોને માટે જેમ આ ત્રણ માનસિક શકિતઓ જરૂરની છે તેમ આ ત્રણે શક્તિઓનો ગાયકે અભ્યાસ કર્યો હોય તો તેને પણ એથી બહુ ફાયદો થાય છે. સંગીત શાસ્ત્રમાં તેનો વિજય જરૂર થયા વિના રહેશે નહિ.

ધર્મગુરૂ અને આચાર્ય એ પણ ખરૂ જોતાં સમાજના શિક્ષકોજ કહેવાય. શિષ્યોને ગુરૂપદેશ કરવો અગર એકાદ ગ્રંથનું પારાયણ કરવું એજ :માત્ર તેમનું કર્તવ્ય નથી. તેઓનું મુખ્ય કર્તવ્ય સત્યજ્ઞાન, આત્મા, પરમાત્મા વગેરેનું જ્ઞાન આપવું એજ છે. બાહ્ય સ્થિતિમાં માણસને ખરૂં સુખ મળતું નથી. આ બાહ્ય જીવનમાં એક ઉમદા આંતરજીવન હોઇને દરેક માણસ આ આંતરજીવનનોજ ભૂખ્યો અને તરસ્યો હોય છે. એને મેળવવા માટે તે જીવતોડ પ્રયત્ન

કરે છે. એની પ્રાપ્તિ થયા વિના તેને ચેન પડતું નથી. બધાને આ આંતર જીવનની અત્યંત જરૂર છે. સર્વોત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉચ્ચ કલ્યાણ આ આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ વિના મળવું અસંભવિત છે. જેને આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ થઇ તેજ ખરેખરો ધન્ય છે, એમ કહેવું બીલકુલ ખોટું નથી. આ આંતરજીવનનું મહત્વ લોકોને સમજાવવું, તેનું સ્વરૂપ શું છે, તેને મેળવવાનાં સાધનો શાં છે વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન લોકોને પોતાના શિષ્યોને આપવું એજ મુખ્યત્વે કરીને ધર્મ-ગુરૂનું કામ છે. ધર્મગુરૂએ પોતે આ આંતરજીવનની પ્રાપ્તિ કરવી અને પછી તે પ્રાપ્ત કરવાનો સરળ માર્ગ શો છે તે પોતાના શિષ્યોને સમજાય તેવી ભાષામાં કથન કરવું. આત્મોન્નતિના માર્ગમાં વિઘ્નો તો આવવાનાજ; માટે તેમાંથી કેમ પસાર થવું એ વિષેની માહિતી ધર્મગુરૂએ ઘણા પ્રેમપૂર્વક શિષ્યને કહેવી જોઇએ. જેથી કરીને પોતાના શિષ્યનું આ લોકમાં અને પરલોકમાં કલ્યાણ થાય એવોજ માર્ગ ધર્મગુરૂઓએ શોધી કાઢીને સર્વે લોકોના કલ્યાણને અર્થે સમજાવીને કહેવો જોઇએ.

શિક્ષક જેમ એકાદ વિષયમાં વિદ્યાર્થીને હોંશિઆર કરે છે એજ પ્રમાણે ધર્મગુરૂઓએ પોતાના બધા શિષ્યસમુહને તૈયાર કરવો જોઇએ. આથી શિક્ષકોમાં જે ગુણો હોવા જોઇએ તેજ ગુણો ધર્મગુરૂમાં પણ હોવાજ જોઇએ. આને માટે આ લોક અને પરલોકના કલ્યાણની દષ્ટિએ વિચાર કરીને એકાદ શિક્ષણનો ક્રમ ઘડવો જોઇએ. એક પુરા વેદાંતી તો બીજા ધર્મને નામે પૈસા કમાવાની પાછળ પડેલા એવા ધર્મગુરૂઓથી શિષ્યોને આંતર જીવનની પ્રાપ્તિ કેમ કરીને થઇ શકે ?

શિક્ષકોના ત્રણ ગુણો કરતાં ધર્મોપદેશકો અગર ધર્મગુરૂઓને વિશેષ જ્ઞાનની જરૂર છે. મગજની આ ત્રણ શક્તિઓ ઉપરાંત

પાસેના ચિત્રમાંના નંબર છથી બતાવેલી ‘ આંતરજ્ઞાન ’ અને ચારથી દર્શાવેલી ‘ અંતર દૃષ્ટિ ’ આ બે માનસિક શક્તિઓની તેઓને ઘણી જરૂર છે. એ શક્તિઓનો અભ્યાસ કરવાથી તેઓ ખરા ધર્મગુરૂ બનીને તેમને હાથે કોઈ મહાન કાર્ય પાર પડશે એવી આશા રાખવામાં કાંઇ ખોટું નથી.

તત્વજ્ઞાન વગેરે ગ્રંથોનું શિક્ષણ આપનારા શિક્ષકોએ પોતાના મગજના પછવાડેના અર્ધભાગ તરફ ધ્યાન આપવું જોઇએ અને કલાકૌશલ્ય તથા બીજા વિષયોનું શિક્ષણ આપનારા શિક્ષકોએ અગળના અર્ધભાગનો વિકાસ કરવા તરફ ધ્યાન આપવું.

ગણિત, ભૂગોળ તેમજ રસાયન વગેરે શાસ્ત્રોને આગળના અર્ધભાગનું કામ પડે છે; પણ સાથે સાથેજ ત્રણ અને ચાર એ વડે દર્શાવેલા ભાગોની પણ જરૂર છે. આમાં પણ અંતરજ્ઞાનની શક્તિ ઘણી સારી મદદ કરે છે.

અત્યાર સુધી સંક્ષેપમાં શિક્ષકોપયોગી માનસિક શક્તિનું વિવરણ કર્યું. એ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવાથી શિક્ષકોની બેશક ઉન્નતિ થશે અને તેમના કાર્યમાં અજબ સફળતા પ્રાપ્ત થઇ શકશે.





## પ્રકરણ ૭ મું.

---

### સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય.

માણસ માત્રનું શરીર સૂક્ષ્મ સામર્થ્યથી વ્યાપ્ત થયેલું છે. એકાગ્રતા કરીને તે સામર્થ્ય એક જગાએ એકઠું કરીને પછી તેનાથી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો જોઇએ. મગજના અમુક ભાગમાં એકાગ્રતા કરતી વખતે મગજમાંના જડ અણુઓનો જરાએ વિચાર કરવાની આવશ્યકતા નથી.

ચૈતન્યને ન માનનારો જડવાદી અગર પરમેશ્વરનું અસ્તિત્વ કબુલ ન કરનાર નાસ્તિક એ બંને પણ એકાદ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે. પરંતુ તેઓનું સામર્થ્ય શુદ્ધ હોતું નથી; તેઓની ભાવનાઓ ઉચ્ચ પ્રકારની ન હોવાથી જડ અણુરેણુઓનો વિકાસ થઇને કાંઇ ઉન્નતિ થાય છે એવો ભાસ થાય છે. અશુદ્ધતાને લીધે આગળ જતાં આ સામર્થ્ય ક્ષય પામવા લાગે છે. એટલાજ માટે આવા ક્ષણીક સામર્થ્યની પાછળ પડવું વાજબી નથી.

જેઓનું સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત થયું હોય તેઓને મગજના અણુઓનો વિકાસ કરવામાં—એકાગ્રતા કરવામાં—બીલકુલ મહેનત કરવી પડતી નથી. સહેજ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું ચિંતન કરતાં વેંતજ એ તત્કાળ એકત્ર થઇને એકાગ્રતા કરવાના સ્થાનમાં આવી એકઠું થાય છે. આવી રીતે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

જેઓને પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો હોય તેઓએ પ્રથમ આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી લેવો જોઇએ. આપણું સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જડ અણુઓના વિચારોમાં ફેલાઇ ગએલું હોવાથી એ પ્રદેશમાં આપણો સહેલાઇથી પ્રવેશ થતો નથી.

સામાન્ય માણસ સપાટી ઉપર ભમ્યાં કરે છે; એટલે કે તે જડ અણુઓની પાછળ વળગી રહેલો હોય છે. એ કેવળ ઇન્દ્રિયો અને ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરનાર વિષય સેવના કાર્યના ચિંતનમાં મગ્ન હોય છે. આનેજ જડ એવું નામ આપેલું છે. આથી ઇન્દ્રિયો અને તેમના સુખોપભોગનો ત્યાગ કરવાનું કહીને અમે વેદા-ન્ત થવા માગતા નથી તેમજ અમારા વાંચકોને દિગંબર સન્યાસીની દીક્ષા લેવાનું કહેતા નથી. ફક્ત આ ઇન્દ્રિયો અને તેઓનાં સુખોપ-ભોગનાં સાધનોમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું નહિ. એટલુંજ અમારૂં કહેવું છે. આ માનવદેહ માત્ર ઇન્દ્રિય સુખની તૃપ્તિ અર્થેજ છે એવી કોઇએ કલ્પના કરવી નહિ. આપણું જીવન ઉચ્ચ પ્રકારનું હોવું જોઇએ એટલાજ માટે ઉચ્ચ ધ્યેયની પ્રાપ્તિને માટે આપણે ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો જોઇએ.

મહાન સત્પુરૂષ અગર મહાપુરૂષો ઇન્દ્રિયો તેમજ તેમના વિષ-યોનો તિરસ્કાર કરે છે એનું મૂળ કારણ આજ છે. માણસ ઇન્દ્રિય-સુખની લાલસામાં મગ્ન બની રહે છે. ઇન્દ્રિયોને પોષવી એજ સુખ

—એજ જીવન સર્વસ્વ—એમ તે માને છે. આ એક જાતની દિશાભૂલ છે. એટલા માટે આ ઇન્દ્રિયોને પ્રમત્ત બનવા ન દઇને તેઓને પોતાના કબજામાં રાખવી એ માણસનું આદ્ય કર્તવ્ય ને ઇન્દ્રિયો અને તેઓના વિષયોનો અંત કરવામાં અગર તેઓનો નાશ કરવાની વાતમાં કાંઇ સાર નથી. તેઓનો નાશ થવો બિલકુલ અશકય છે. જીંદગીના અંતની સાથેજ તેઓનો પણ નાશ છે. આ વિષયસુખ મૃગજલવત્ છે. એની પાછળ પડવાથી સુખ મળતું નથી, માટે માણસે એની પાછળ પડીને પોતાની જીંદગી બરબાદ કરવી નહિ. ખરૂં સુખ એ શું છે એની ખોળ કરીને તેની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ.

પરમેશ્વરે આપણને સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, એવી જે જે ઇન્દ્રિયો આપી છે તે બધી અગત્યની છે. આ અવયવોમાં નિરૂપયોગી એવું કાંઇજ નથી. જીવનનો વિકાસ કરવાને બધાની અત્યંત જરૂર પડે છે. માત્ર એનો ઉપયોગ કયાં કેવી રીતે અને કયા કામમાં કરવો એ યોજકે વિચારવાનું છે. આમાંથી કોઇને ત્યજી લઇને કોઇનો સ્વીકાર કરવો એ વાજબી નથી. આપણા દેહમાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને અતિ-સૂક્ષ્મ વગેરે અનેક પ્રદેશો છે. આ પ્રદેશોની બને તેટલી માહિતી મેળવી લેવી એજ આપણું કામ છે.

જડવાદી માણસ અમુક જડ પ્રદેશોમાંજ ભમતો હોવાથી તેનો અનુભવ મર્યાદિતજ હોય છે. જડને ઓળંગીને તે કદી આગળ જતો નથી, તેથી તેનું જ્ઞાન કૂપમંડૂક વૃત્તિનુંજ હોય છે. અમુક એક હદ સુધીજ તેનો પ્રવેશ થતો હોવાથી એની આગળનું જ્ઞાન તેને મળતું નથી. ચેતનવાદી માણસનું જીવન આથી તદ્દન જુદા પ્રકારનું હોય છે. એના જ્ઞાનની સીમાજ હોતી નથી. દશે દિશાઓમાં વ્યાપ્ત જે જ્ઞાન છે તે હું પ્રાપ્ત કરી લઇશ એવી એની ભાવના હોય છે.

પોતાનું જીવન અમુક હદથી બાંધી લેવું એનુંજ નામ જડવાદિત્વ છે.

જડની પેલી-પારના—આંતર બાહ્ય તથા દશે દિશાઓમાં વ્યાપ્ત-સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં વિશ્વાસ રાખીને જે માણસ ચિંતન કરી શકે છે તેનેજ પોતામાં રહેલા સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું ભાન થાય છે. કારણ કે આ સામર્થ્ય પોત પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે દરેક માણસના દેહમાં છેક અંતરના પ્રદેશમાં વાસ કરે છે.

જે પોતાનું ચિંતન કરે છે તે પોતેજ પોતાની અંદર પ્રગટ થાય છે. આવી રીતે પોતાના શરીરમાં વ્યાપ્ત રહેલા ચૈતન્યના સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં જે પોતાની વૃત્તિને લઇ જાય છે તે પોતામાં રહેલા ઉત્પાદક અને બલવાન સામર્થ્યને જાગ્રત કરે છે. અને જે ગમે ત્યારે પોતાની વૃત્તિ એકાગ્ર કરી શકે છે તે તે ભાગમાં સામર્થ્યનો સંગ્રહ કરી શકે છે. માનસિક અગર શારીરિક ભાગનો વિકાસ કરવો હોય ત્યારે મુખ્ય કામ તે ભાગમાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનો સંગ્રહ કરવાનુંજ હોય છે. એ ઠેકાણે આ સામર્થ્યનો પ્રવેશ થાય કે તરતજ તે પોતાના કામની શરૂઆત કરી દેશે.

સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય એકાદ ભાગમાં લઈ જવાનું કામ કાંઇ બહુ અઘરૂં નથી કેમકે જે ભાગમાં આપણે આપણી વૃત્તિ એકાગ્ર કરીશું તે ભાગમાં તે સામર્થ્ય સહેલાઇથી આવી જાય છે. એકાગ્રતાથી તે આકર્ષાય છે એમ આવેલા અનુભવ ઉપરથી કહેવાને કાંઇ અડચણ નથી.

પહેલાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્યનું યથાર્થ ચિંતન કરીને પછી જે ભાગનો આપણે વિકાસ કરવો હોય તે તરફ આપણી વૃત્તિને લઇ જવી પછી સૂક્ષ્મ સામર્થ્યથી ચિંતનપૂર્વક એકાગ્રવૃત્તિ કરવી. આમ કરવાથી તરતજ તે ભાગમાં સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય ભેગું થાય છે. જ્યાં જ્યાં મનો-

વૃત્તિ જાય ત્યાં ત્યાં જવું એ આ સામર્થ્યનો સ્વભાવ છે. પૂર્વે કહેલી પદ્ધતિથી આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

સર્વ વસ્તુમાત્રમાં સૂક્ષ્મતત્વો અને સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય ભરેલું હોય છે. આ સામર્થ્યનું સદા મનન કરીને અખંડ પ્રયત્ન કરવાથી આ પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય એટલે આપણું અર્ધું કામ પાર પડયું એમ સમજવામાં કાંઇ ખોટું નથી. પછી આગળને આગળ સુખની સીડીનું એક એક પગથીયું ઉપર ચઢવાથી કામ સફળ થયુંજ જાણવું.

સૂક્ષ્મ સામર્થ્યના પ્રદેશમાં પ્રવેશ થાય તો પછી માનસિક શકિતનો વિકાસ થયા વિના રહેતોજ નથી.

---



# પ્રકરણ ૮ મું.

## લેખકને કામની માનસિક શક્તિ.

ગ્રંથકાર લેખક તથા માનસિક શક્તિ એ વિષે :વિચાર કરવા માટે એના સંબંધમાં તે તે વિષયો પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરવું જોઇએ. જે વિષય હોય તે પ્રમાણે તેને પેદા કરનારી શક્તિનો નિશ્ચય કરીને તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ. બધા લેખકોને ઉપયોગી એવી કેટલીક શક્તિના પ્રકાર છે. એ શક્તિઓ વિચારને બરાબર દર્શાવનાર શક્તિ (નંબર **એક**) વાક્યને બરાબર ઉતારનારી શક્તિ તેમજ બુદ્ધિ એ છે.

માનસશાસ્ત્ર તથા આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રના લેખકને ઉપરના શક્તિ ઉપરાંત **આંતર જ્ઞાન** શક્તિ (નંબર છ)ની જરૂર હોવાથી તેનું જ્ઞાન તેણે પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

કલાકૌશલ્ય તેમજ વ્યવહારોપયોગી વિષયો ઉપર લેખ અગર ગ્રંથ લખનાર માણસને **તનમનથી ખંતપૂર્વક કામ કરવાની શક્તિ** (નંબર બે) ની ખાસ અગત્ય છે, કેમકે આ શક્તિ મૂળ-તત્વો તથા નિયમોનું જ્ઞાન આપનારી તથા તેનો વ્યવહારમાં અમલ કરનારી એવી સામર્થ્યદાત્રી શક્તિ છે.

જેઓને ઉત્તમ નવલકથાકર બનવું હોય તેમણે નીચે પ્રમાણે શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઇએ. **વિચાર સ્પષ્ટતાથી દર્શાવનારી શકિત નંબર એક, ત્રણ, ચાર અને પાંચ** આની સાથે સાથેજ કલ્પના તથા અપૂર્વતાનું શિક્ષણ પાપ્ત કરવું જોઇએ. આ ઉપરાંત નવલકથાકાર જો વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે તો તે શ્રેષ્ઠ નવલકથાકાર નીવડે છે.

હાલમાં નવલકથાઓનો રાફડો ફાટયો છે. પરકીય ભાષાઓમાં લખાયેલી વાર્તાઓને દેશી નામો આપીને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. કેટલીક કથાઓ તો અસંભવ કોટીમાંનીજ છે. વળી કેટલીક અશ્લીલ અને ત્યાજ્ય હોઇને બીજી દોષથીજ ભરેલી હોય છે. આથી સમાજનું હિત થવાને બદલે અહિત ઘણું થાય છે. આનું કારણ તે લેખકે પોતાની ઉન્નતિ કરેલી હોતી નથી એજ છે.

આવી નવલકથાઓથી સમાજમાં અસંતોષ ફેલાય છે. લોકો સારા કરતાં ખરાબ માર્ગે જલદી આકર્ષાય છે. તેથી આવાં પુસ્તકોમાંથી ખરાબ ભાગજ તેઓના ધ્યાનમાં રહે છે. લેખકે આ બાબતમાં બહુ કાળજી રાખવી.

બધીજ નવલકથાઓ કાંઇ એકજ જાતની હોતી નથી. એમાં પણ અનેક ભેદો હોય છે. કેટલાક ગહન વિષયો સાદી અને મનોરંજક ભાષામાં [illegible] કથાના રૂપમાં પ્રસિદ્ધ કરે છે, આથી વાંચકોની બુદ્ધિમાં તેઓનો સારો પ્રકાશ પડે છે. એના વાંચનથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કાદંબરી, નાટકો, એ કેવળ મોજની ખાતરજ લખાયલાં હોય છે. એમાં ગહન વિષયોની ભાંજગડ શા કામની ? એવું કહેનારા કેટલાક હોય છે, પરંતુ એ તેમની ભૂલ છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદ એથીજ શું મનોરંજન થઇ શકે ? થાકેલા મગજને આવા મોળા વિનોદથી શું વિસામો મળવાનો હતો ?

કાદંબરીમાં ગહન વિષયો નિરૂપયોગી હોય તો પછી તે વાંચવામાં વખત શું કામ ગુમાવવો ? એ સવાલ સહેજે ઉત્પન્ન થવાનો. એમાંના વિચારોની આપણા મન ઉપર સારી અસર થવી જોઇએ. નીતિતત્ત્વની પિછાણ થવી જોઇએ. પૂર્વના ઇતિહાસનું જ્ઞાન થવું જોઇએ. આવો એકાદ ગુણ મન ઉપર ઠસવો જોઇએ. તોજ તે કાદંબરી લખી પ્રમાણ છે! કાદબરી લખનારાઓએ આજ મુદ્દો ખાસ ધ્યાનમાં લઇને કાદંબરી લખવી જોઇએ.

ખાસ કરીને કાદંબરી લખનારને ઉપયોગી માનસિક શક્તિનું વિવરણ ઉપર આવી ગયું છેજ. એ શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાથી ખરેખરૂં ઉત્તમ સાહિત્ય બહાર પડશે, માટે આ શક્તિનો વિકાસ કરવો એ લેખકોની દૃષ્ટિએ અત્યંત અગત્યનું છે. અહીં માત્ર આટલુંજ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. લેખક અગર મનોરંજક સાહિત્ય ઉપર આક્ષેપ કરવાનો અમારો મતલબ બીલકુલ નથી.

માનસિક શકિતનો વિકાસ કરવામાં ઢીલનો જરાપણ અવકાશ નથી. મનોનિગ્રહ મજબૂત કરીનેજ આ કામમાં લાગી જવું જોઇએ. એ વિના આ કામ કદી થવાનું નથી. માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે જે મુકરર પદ્ધતિ હોય છે તે પદ્ધતિથીજ વિકાસ કરવો જોઈએ. કોઇ અમુક શકિતનો વિકાસ અમુક રીતેજ કરવો આમ કેવળ વાંચીને કાંઇ તે શકિતનું જ્ઞાન કદીએ મળવાનું નથી. મુકરર વિધિ પ્રમાણે કૃતિ કરીનેજ તેને પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

આપણી માનસિક શક્તિને કેવું શિક્ષણ આપવું એ વિષેના નિયમો પ્રથમ બરાબર સમજી લઇને પછી કામમાં લાગી જવું. એથી પ્રયત્નવડે ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કોઇ એકાદ શકિત કેટલા દિવસમાં પ્રાપ્ત થશે એવો કાંઇ મુકરર નિયમ નથી. એ તો દરેક માણુસ અને તેના પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે. અસાધારણુ બુદ્ધિ અગર અલૌકિક પ્રતિભા પ્રાપ્ત કરવાને કેટલાંએક વર્ષો સુધી અભ્યાસ કરવો જોઇએ, પરંતુ જેમ જેમ શકિત વધતી જાય તેમ તેમ અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી એ નક્કી છે. એકાદ અનુભવ મળ્યો એટલે માણુસ બમણુા ઉત્સાહથી કામ કરવા મંડી પડે છે. પ્રયત્ન પ્રમાણે ફળપ્રાપ્તિ થવા લાગે એટલે શરૂઆતમાં નજરે પડતાં માર્ગમાંના સંકટો દૂર થાય છે. અને યોજકનો માર્ગ તદ્દન નિષ્કંટક થાય છે.

આવી રીતે બરાબર પ્રયત્ન કરીને દુનિઆમાં શ્રેષ્ટ થઇ જનાર વિરલાઓ થોડાજ હોય છે. સામાન્ય માણસ 'કેટલાંએક વર્ષો' એ વાંચીનેજ ઢીલા થઇ જવાના એ સાચું છે. પરંતુ તેમાં પણુ એક મુખ્ય બાબત એ છે કે જેટલો પ્રયત્ન કરીએ તેટલુંજ ફળ મળે છે. માટે દરેક જણે આ રસ્તે પ્રયત્ન કરી જોવો. પ્રયત્ન ફોગટ જશે નહિ.

ઉત્તમ કાદંબરીકાર થવાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ પાછળ કહેલી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. એ કામ અત્યંત જરૂરનું છે. કારણુ કે **પ્રતિભાશક્તિ** આંતરમન ઉપરજ આધાર રાખે છે. એથી એનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

માનસ શાસ્ત્રની જે મોટી શોધખોળો થઈ છે તેમાં એક ઘણી મહત્ત્વની શોધ એ થઈ છે કે **જે વાત આંતર મનમાં કબુલ થઇ તેને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય પણુ ઉત્પન્ન થાય છે.** આ ઘણી અગત્યની શોધ છે. આંતર મનમાં માનસિક શક્તિનું સામર્થ્ય અગાધ છે; પરંતુ તે અદ્રશ્ય સ્થિતિમાં હોવાથી

તેનું ભાન થતું નથી પ્રયત્નથી એ શક્તિને જાગ્રત કરીને તેને કાયમ લેવી ઘટે છે.

આંતર મન જાગ્રત કરીને તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવાથી સાધારણ માણસ પણ અસાધારણ બુદ્ધિવાન થાય છે. બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવાની મુખ્ય ચાવી આંતરમનમાંજ છે. આંતરમનને પોતાની મરજી મુજબ વશમાં રાખવું જેમ અઘરૂં છે તેમ તેનું ફળ પણ મહાન છે. પ્રયત્ન મુજબ ફળ હોયજ.

આંતર મનનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું છે. એકાદ વિષયમાં પારંગત થવા અગર અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આંતર મન ઉપરજ સંપૂર્ણ ધ્યાન આપીને સતત પ્રયત્ન ચાલુ રાખવા જોઇએ. આંતરમનના પ્રદેશમાં વિદ્વત્તાયુક્ત પ્રતિભા ભરપુર છે; પરંતુ તે અદ્રશ્ય રહે છે. તેને **જાગ્રત કરીને સાધકે તેનો** ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. માત્ર આ કામ થોડા દિવસનું, અઠવાડીયાનું અગર મહિનાનું નહિ પણ વરસનું છે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. **ઘી ખાઇને તરત જાડા થઇ જવાની ઇચ્છાવાળા** લોકોથી આ બનશે નહિ. ઉતાવળ આ કામમાં નકામી છે. છતાં પણ યથાવિધિ પ્રયત્ન શરૂ થયા પછી કેટલાંક અઠવાડીયાં કે મહિનાઓ સુધી પ્રયત્ન કરવાથી એનો અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી, આટલી મુદતમાં પણ તેની વૃત્તિમાં અજબ ફેરફાર થએલો માલમ પડશે, એ પ્રયત્ન વધુ વખત ચાલુ રાખવાથી અલૌકિક પ્રતિભાનું સુખ જરૂર મળશે.

આપણું વિદ્યાક્ષેત્ર વિસ્તૃત કરીને માનસિક શક્તિ વડે ખેડવું જોઇએ. આવી રીતે સ્વચ્છ થયેલા ક્ષેત્રમાં બીજ ઝટ દઇને રોપાઇ જાય છે. એનાં ફળો ઘણાં કસવાળાં થઇ પાકે છે. અને વળી ફળ જલદી પ્રાપ્ત થવામાં મદદ મળે છે, આ કુદરતી નિયમ અહીં પણ બરાબર લાગુ પડે છે.

હવે અહીં એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની તે એ છે કે આંતર મનમાં સર્વ જાતનું જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ હોય છે, આથી ગમે તેટલી માનસિક શક્તિ દરેક માણસ મેળવી શકે એમ છે.

એકાદ માનસિક શકિતના કોઈ ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તો તે થોડા વખતમાં બની શકે; પરંતુ સમય, આગ્રહ અને યોગ્ય પ્રયત્ન આ ત્રણેને બરાબર સાચવીનેજ આપણી માનસિક શક્તિને કેળવવી જોઇએ.

જે માનસિક શકિતનો વિકાસ કરવો હોય તે શક્તિનું સ્પષ્ટ ચિત્ર આપણા મનમાં દોરીને તેમાં તલ્લીન થવું એ શક્તિને આપણે કેળવીશું એવી દૃઢ ભાવના મનમાં મજબૂતપણે અને સદા કાયમ રાખીને તેમાં મગ્ન થઇ જવું.

અનેક વિષયો તરફ લલચાએલી અગર દુર્બળ ઇચ્છા તરફ આંતર મન કદીપણ ધ્યાન આપતું નથી. પોતાનું ધ્યેય મજબૂત રાખીને તેનું સ્વરૂપ સ્વષ્ટ બનાવવું અને પછી દરેક વિચારની છેક અંદર પ્રવેશ કરીને સામર્થ્યને જગાડવું.

પોતાનો વિચાર દૃઢ કરીને આંતર મન ઉપર સંસ્કાર—પરિણામ–થાય છે. માત્ર આ સંસ્કાર વિષે એક કાળજી રાખવી જોઇએ. આપણી ઇચ્છા વર્તમાન સમયમાંજ ફળદ્રૂપ થાય એવી હોવી જોઇએ ઘણી આશાની પાછળ ભમીને ભવિષ્ય કાળની આશાઓ ફળદ્રૂપ થાય ખરી, પણ તેને ઘણાજ દિવસો થાય. ત્યાંસુધી ધીરજ હોય તો તેમ કરવામાં કાંઈ વાંધો નથી. અલૌકિક પ્રતિભાશાળી બનવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય તો તે ઘણીજ સારી વાત છે; પરંતુ સામાન્ય માણસને માટે તે ઘણું કઠણ કામ છે. માટે કોઇ એકાદ બે શક્તિઓ લેવી તે પછી આગળ પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. આ ક્રમ

પ્રમાણે આગળ જવું ઘણું સરળ પડે છે. પોતાનાજ મન ઉપર આપણે સંસ્કાર કરવાના છે.

**આત્મ વિશ્વાસ** ઘણો મજબૂત હોવો જોઇએ. પ્રયત્ન કરતાં અગાઉથીજ પોતે એક અલૌકિક પ્રતિભાસંપન્ન વિદ્વાન છીએ એવી દૃઢ ભાવના કરવી જોઇએ. આ વિચાર સ્તુત્ય છે એમજ માનીને તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવો જોઇએ. એ વિચાર વાણીમાં, મનમાં, ઉચ્ચારમાં પ્રતિબિંબિત થવો જોઇએ. આખું મન અને શરીર આજ વિચારના રંગમાં રંગી નાખવાનો હંમેશાં નિશ્ચય કરવો જોઇએ.

આ નિશ્ચય કાયમ થવા માટે સૂચક વાક્યોનો ઘણો સારો ઉપયોગ થાય છે; માટે ઓજસ્વી શબ્દોથી પૂર્ણ વાક્યો પોતેજ બનાવીને તેનો ઉપયોગ વારંવાર કરવો. આ વાક્યોના અર્થની આપણા ઉપર સત્ય અસર થવી જોઇએ. રાત્રે સૂતી વખતે તમે જ્યારે બિછાના ઉપર પડયા હો તે વખતે આ વાક્યો ઉચ્ચારવાં. એજ સ્થિતિમાં ઉંઘ આવે એ ઘણું હિતકારી છે.

સંક્ષેપમાં એનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે આ પ્રમાણે છે. નિદ્રા આવતાં પહેલાં આશરે વીસ કે ત્રીસ મિનિટસુધી બિછાના ઉપર પડયાં પડયાં આ સૂચક વાક્યોનો પોતાની ઉપર પ્રયોગ કરતાં જવું, મન એકાગ્ર કરવું. એકજ બાબતમાં પ્રથમ ધ્યાન રહેવું અઘરૂં પડશે, પરંતુ આખરે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી એ કામ સહેલું થાય છે. હું એક પ્રતિભાસંપન્ન અસાધારણ વિદ્વાન પુરૂષ છું એવી ભાવના દૃઢ કરીને આજ સ્થિતિમાં સૂઇ જવું.

દરેક જણે પોતાની ઇચ્છા મુજબ આ વાક્યો તૈયાર કરવાં. **‘હું અસાધારણ પ્રતિભાસંપન્ન વિદ્વાન છું’ ‘હું એક ઉમદા લેખક છું’ ‘ઉત્તમ સાહિત્ય નિર્માણ કરવાને હું**

**સમર્થ છું ' ' પ્રાસાદિક ભાષા લખવાનું સમર્થ્ય મારામાં ભરપૂર છે ' ' વખત આવે ત્યારે મને ગમે તે નવા વિચારો સૂઝી આવે છે. ' ' હું નવા વિચારોનો એક સાગર છું ' ' મારા સંભાષણથી લોકોના મન ઉપર ઉત્તમ પરિણામ થાય છે. '**

આ પ્રમાણે પોતાને મનપસંદ વાકયો બનાવી લેવાં. એ બધાંજ અહીં કહી દેવાની કાંઈ જરૂર નથી. સાધકે પોતાને ગમે તે વિષયની બાબતમાં ઉપર પ્રમાણે સૂચક વાકયો બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવો માત્ર આજ પોતાનું ધ્યેય છે એમ સમજવું નહિ. આ તો એક માર્ગ છે એટલુંજ. આનાથી ફક્ત સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત થાય છે અને પછી આપણે વિચારમય સ્થિતિમાં જઈને એકાગ્રતા કરીને માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે.

આ સૂચક વાકયો ઉચ્ચારતી વખતે મગજની અંતરના પ્રદેશ ઉપર સૂક્ષ્મ—સામર્થ્ય ઉપર–અને આપણે ધારેલી શક્તિ ઉપર અસર થવી જોઈએ. ત્યાં એકાગ્રતા કરવી જોઇએ.

આપણું ધ્યેય વર્તમાન સમયમાંજ સફળ થાય એવું હોવું જોઇએ; પરંતુ ફળ ન મળે તો નિરાશ ન થતાં વધારે ઉત્સાહથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો, પ્રયત્ન કદી છોડવો નહિ. નિરાશ થવું નહિ. નિરાશ થવાથી બધું સામર્થ્ય વ્યર્થ જશે. આશા કાયમ રાખીનેજ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પ્રયત્ન કરી ફોગટ જવાનો નથી એ ભાવના કાયમ રાખવી; એટલે આજે નહિ તો કાલે, કેટલીક મુદતે યશની પ્રાપ્તિ થશે.



## પ્રકરણ ૯ મું.



### આંતરમન અને બાહ્યમન.

આંતર મનમાં સંસ્કાર કરતી વખતે બાહ્ય મન બળવાન, દૃઢ અને અત્યંત ક્રિયાશીલ રાખવું જરૂરનું છે. પણ ઐચ્છિક બળ તેમાંથી મેળવવું હોય તો તેને કેવળ શાંત અને ગ્રહણશીલ રાખવું જોઇએ. આ પ્રમાણે આંતર મનને શિક્ષણ આપતાં વૃત્તિ સાત્વિક, શાંત અને સ્થિર હોવી જોઇએ.

નિશ્ચયની પણ અત્યંત જરૂર છે. નિશ્ચય વિના કોઇપણ કામ પાર પડશે નહિ. સામાન્ય માણસનો નિશ્ચય જોઇએ તેટલો દૃઢ હોતો નથી, આથી એકાદ કામની શરૂઆત કર્યા પછી થોડાજ દિવસોમાં તેનો વિચાર મંદ થઇ જાય છે. આનો અનુભવ દરેક જણને આવ્યો હશેજ. માટે આ બાબતમાં આ સૂચના ખાસ કરીને આપવાની જરૂર છે. પોતાની બુદ્ધિ વધારવી હોય તો એ કાંઈ સાધારણ કામ નથી એ ધ્યાનમાં રાખી તેવો નિશ્ચય કરીનેજ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

દૃઢ નિશ્ચયનું બળ એવુંજ અજબ હોય છે. આંતર મનમાં

સંસ્કાર કરતી વખતે આ નિશ્ચયના બળના વેગને ઠેઠ ત્યાં લગી લઈ જવો. આ સંસ્કારનું કામ પૂરું થયા પછી આ બળને શિથિલ કરવું એટલે બાહ્ય મનના વેગને શિથિલ કરવો.

સ્થૂલ શરીરને નિશ્ચયાત્મક અંકુશ તળે દબાવવાની જરૂર નથી. આ તો નિશ્ચયબળનો વ્યર્થ વ્યય કહેવાય. એથી સ્થૂલ શરીર તાબામાં આવવાને બદલે તેનું ઉલટું પરિણામ થતું માલમ પડે છે.

આંતર મનને બાહ્ય જીવનનું બળ વગેરે મળે છે તેમ ન થવા દેતાં તેને સ્વતંત્ર રીતે પોતાનાજ ઉપર આધાર રાખવાની ટેવ પાડવી. આંતર મન અને બાહ્ય મન એ બંનેનો આમ સંબંધ છે. આથી આપણે જે કાંઇ બાહ્ય મનથી કરીએ તેનો સંસ્કાર આંતર મન ઉપર થાય છે.

નિશ્ચયાત્મક વૃત્તિનું ખરું કર્તવ્ય આંતરમનની સાથે પોતાના વિચારો એક કરવા એટલે કે આંતરમનને જાગ્રત કરીને તેના ઉપર પોતાની ઇચ્છા મુજબ સંસ્કાર કરવા એ છે.

આ સંસ્કારનું કામ થયા પછી નિશ્ચયવૃત્તિને આંતરમનના પ્રદેશમાંથી બહાર લાવવી. એટલે આંતર મન એ વિચારો પ્રમાણે તેની ફલપ્રાપ્તિ કરવા માટે ખટપટ કર્યા કરશે.

ફળદ્રુપ જમીનમાં નાનું બીજ વાવવાથી તેનું મોટું ઝાડ થાય છે. તેમાંથી બીજ કરતાં નાનું કાંઇ કદી ઉત્પન્ન થતું નથી, એજ સ્થિતિ આંતર મનની છે. તેમાં નાના સરખા બીજનો પ્રવેશ થતાંજ તેનું મહાન વૃક્ષ થાય છે.

આંતર મન ઉપર પુરો સંસ્કાર થાય એટલે તેનું ફળ મળેજ છે. હવે આ સંસ્કાર માત્ર યોગ્ય પદ્ધતિથી બરાબર થવો જોઇએ.

નહિ તો તેનું ફળ મળશે નહિ આ દોષ આંતર મનનો નહિ પણ સંસ્કાર પદ્ધતિનો છે.

આ કામમાં આગ્રહ અને ખંતની ઘણી જરૂર છે એમજ માલમ પડે છે. પ્રયત્ન શરૂ કરતાં વેંતજ ફળ ન મળે એટલે નિરાશ થઇને એનો અભ્યાસ છોડી દેનારા માણસો ઘણા હોય છે, પરંતુ તેમણે મુખ્ય વાત એ ધ્યાનમાં રાખવી કે આંતરમન ઉપર બરાબર સંસ્કાર થાય ત્યારે તત્કાળ ફલપ્રાપ્તિ થાય છે. એ વિના કદી પણ સફળ થતું નથી. માત્ર તે વખતે પૂર્વે કદી ન થએલો એવો અનુભવ થાય છે. માટેજ ફલપ્રાપ્તિ થતાં સુધી નિશ્ચય કાયમ રાખીને આ અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

આંતર મનથી ફલપ્રાપ્તિ કરવાની યુક્તિ સંક્ષેપમાં કહીએ તો એ છે કે **માણસ જે કાંઈ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેના સંસ્કાર આંતર મન ઉપર થતાંની સાથે ફલપ્રાપ્તિ થવીજ જોઇએ.** આ યુક્તિ કદીપણ થવાની નથી. પ્રયત્ન કરીને જેને ફળ ન મળે તેણે બરાબર ધ્યાન દઇને વિચારવું કે તે કયાં ભૂલથાપ ખાય છે. તે જે સંસ્કારો કરે છે તે ઉચ્ચ પ્રકારના છે કે ? ભાવના તદ્દન શુદ્ધ છે કે ? બાહ્ય મનનો ક્ષોભ તેના સ્વીકારેલા કાર્યમાં વિઘ્નો તો નાખતો નથી ? વગેરે બાબતોનો પૂર્ણ વિચાર કરવો ઘટે છે.

ઘણું ખરૂં તો આ છેલ્લું કારણજ નડતું હોય છે. માણસનો સ્વભાવ ઘણે ભાગે અવ્યવસ્થિત, ક્રોધી અને કલહપ્રિય એવો બનેલો હોય છે. આથી આંતર મનને ઉંચે આવવાનો અવકાશ જ રહેતો નથી. આ માટે એક બાબત ધ્યાનમાં લેવાની તે એ છે કે **બાહ્યમન જો શાંત અને સ્થિર ન હોય તો આંતરમનની ક્રિયા પણ બરાબર ચાલતી નથી.** આ બાબત મનમાં બરાબર ઠસાવવી જોઇએ.

આંતર મન ઉપર સંસ્કાર થાય એટલે તેની ફલપ્રાપ્તિ થતી વખતે બાહ્ય મનને શાંત રાખવું અને આંતર મનનેજ પોતાનું સામર્થ્ય પ્રકટ કરવા દેવું. આમ કરવામાં ઘણો ફાયદો છે. આ વખતે બાહ્યમન પોતાનું અસ્તિત્વ બિલકુલ ભૂલી જાય તો બહુજ સારી વાત છે. તે જેટલા પ્રમાણમાં ભૂલશે તેટલું વધારે ફળ મળવાનો સંભવ છે.

આંતર મનનું ફળ એટલે માનસિક શક્તિનો વિકાસ. આ વિકાસ થતો જાય તેમ તેમ તેનું ભાન થવાનુંજ. માટે યોજકે આ લાગ જવા દેવો નહિ, તત્કાળ પોતાના બાહ્ય મનને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવો, એની બધી ક્રિયાઓ તદ્દન બંધ કરી દેવી એથી એક મહાન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.

આટલેથી આ બાબત નહિ સમજાય એટલા માટે એક દાખલો આપીને કહું છું. તમારૂં એક ઘણું જરૂરનું કામ અમુક મુદતમાં પાર પાડવાનું બળ તમારે મેળવવું છે. એમ સમજો. તે પ્રમાણે આ ઇચ્છાના સંસ્કાર તમે તમારા આંતર મન ઉપર કેટલાક દિવસો સુધી કરતા રહેશો. એ કામની મુદત લગભગ પુરી થવા આવી છે, એથી તે કામ ઉત્તમ રીતે ધારેલી મુદતમાં પાર પાડવાની દરકાર તમે રાખશો. વળી આ કામ નિષ્ફળ તો નહિ થાય ? એવી બહુ મોટી નહિ છતાં થોડી શંકા તમારા મનમાં પેદા થવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ તમારા મનમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન થઇને તમે જરાક બેદરકાર બનોછો આથી પૂર્વે કરેલો નિશ્ચય કાયમ રહ્યો છે કે નહિ તેમજ પૂર્વેની સ્થિતિમાં કેટલો ફેરફાર થયો છે એ વિષે બરાબર વિચાર કરવો ઘટે છે. શાંતિ અને સ્થિરતાએ તમારામાંથી પલાયન કર્યું છે, એથી બાહ્યમન ચકડોળે ચઢ્યું હોય તેવી સ્થિતિમાં તમને આંતરમનનું ફળ કેવી રીતે મળી શકે. તમે પોતાનું શક્તિસર્વસ્વ ખર્ચીને આં તર મન

ઉપર જે સંસ્કારો કર્યાં હોય તેને આટલી નજીવી શંકાથી તમે ભૂંસાડી નાખ્યા બાહ્યમન શાંત, ક્ષોભરહિત હોય તોજ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે સાત્વિક ભાવ દઢ હોવા જોઇએ, તે વિના સર્વ વ્યર્થ છે.

હવે એથી ઉલટો દાખલો લ્યો. તમે તદ્દન શાંત રહો. તમારી બધી વૃત્તિઓ બિલકુલ સમાધાન સ્થિતિમાં રાખો. આંતર મનને સ્વતંત્રપણે કાર્ય કરવા દઇને બાહ્ય મનને એક જગાએ દબાવી રાખી તેને તે કાર્ય કરવા દેવાથી આપણે સંસ્કારો પ્રમાણે આંતર મન કામ કરવા માંડે છે. આમ કરવાથી આપણું કાર્ય બહુ સરળ થઇ પડે છે, કારણ કે તમારી અહંકાર વૃત્તિ અગર બાહ્યમન આ વખતે તદ્દન વિશ્રાંતિ લેતું હોય છે. તેથી ઇચ્છિત કાર્યમાં કોઇ પ્રકારની ખલેલ પડતી નથી.

આ ઉપરથી ધ્યાનમાં આવશે કે ફક્ત આંતર મન ઉપર સંસ્કાર કરવા એટલું જ બસ નથી. પ્રત્યક્ષ ફલદાયી સમય આવે ત્યારે બાહ્યમન વશ અને શાંત હોવું જોઇએ. આંતર મનની સાથે બરાબર એકાગ્ર થવું જોઈએ, આપણી અહંકાર વૃત્તિ દબાવી રાખવી જોઇએ. આવી રીતે નિંદ્રિત થએલી પ્રતિભાને પ્રકટ થવામાં મદદ કરવી જોઇએ.

આંતરમન પોતાનું સામર્થ્ય પ્રગટ કરે ત્યારે બિલકુલ ગભરાવું નહિ. બાહ્ય મન કરતાં આ આંતર મનના સામર્થ્યનો વેગ વધારે હોય છે. મૂળ બીજ આ આંતર મનમાં જ ભરેલું હોવાથી ત્યાંથી જ્યારે પ્રેરણા થાય છે ત્યારેજ ઇચ્છિત ફલ પ્રાપ્ત થવા લાગે છે.

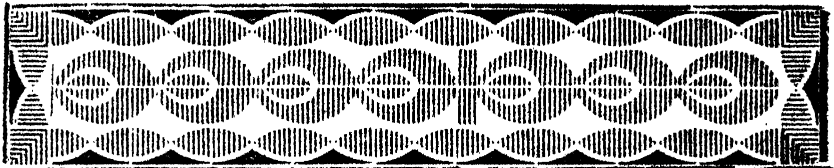
આપણે જે ઇચ્છાથી અગર જે વિચારો વડે આંતર મન ઉપર સંસ્કાર કરીએ છીએ તેનુંજ ફલ આપણને મળે છે. સંસ્કાર એક તો ફલ બીજું, એવું કદીપણ બનતું નથી. જે વાવશો તેજ લણશો.

એટલાજ માટે આપણે શું જોઇએ છીએ તે બરાબર નક્કી કરી લઇને પછીજ સંસ્કાર કરવા જોઇએ પછી તેમાં ફેરફાર થવા દેવો નહિ.

આ અભ્યાસ કરતી વખતે આ વસ્તુ હિતકારી છે કે ? એ શુભકારક છે કે નહિ ? વગેરે આવી જાતની શંકાઓ મનમાં જરા-પણ આવવા દેવી નહિ. જો તમારા વિચારો શુભ અને હિતકારી હોય તો તેનું ફળ પણ શુભજ આવવાનું. આંતર મનને સ્વતંત્રપણે-નિર્ભયપણે અને શાંતિથી કામ કરવા દો. ગભરાવાનું અગર ફલ માટે શંકા લાવવાનું કશુંય કારણ નથી. અલૌકિક બુદ્ધિમતા સંપાદન કરવા માટે જો આંતર મન તૈયાર થાય તો બેશક તેને તેમ કરવા દો. તેના કામમાં અડચણ નાંખો નહિ. ઘણા ચંચળ વેગ-વાળા બાહ્યમનને માત્ર બરાબર વશ રાખીને બેસજો.

બુદ્ધિમત્તા સંપાદન કરવી હોય તો તેવો સંસ્કાર તમારા મન ઉપર કરવાનો આરંભ કરો. આંતર મનને સ્વતંત્રતાથી કામ કરવા દેશો તો તેનું ફળ મળશેજ.





# પ્રકરણ ૧૦ મું.

## જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિ અને પ્રયત્નથી મેળવેલી બુદ્ધિ !

બુદ્ધિમાનપણું એ ઇશ્વરની એક બક્ષિસ છે. પરમેશ્વર જન્મની સાથેજ આપણને તે આપે છે. આથી ગમે તે માણસ વધારે બુદ્ધિ-મત્તા પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ. એવું કેટલાક લોકો આજ સુધી માનતા આવ્યા છે, પરંતુ આ માનવું ભૂલભરેલું તથા અણસમજભરેલું છે. આમ માનવાને પ્રત્યક્ષ એવો કોઇ પુરાવો નથી. તેનાથી ભિન્ન પુરાવો જોઇએ તેટલો મળે એમ છે. માનસશાસ્ત્ર શું કહે છે ? તે કાંઇ અસત્ય વાતને ટેકો આપે એમ નથી ! માણસ બધા પ્રાણી-માત્રને જન્મથીજ બુદ્ધિ આપે છે. પણ તેનો વિકાસ કરવો કે પછી તેનો વિનાશ કરવો એ તદ્દન યોજકની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. દરેક માણસમાં આ શક્તિ અપ્રકટ અવસ્થામાં રહેલી છે. આથી તેનો પ્રયત્ન વડે વિકાસ કરવામાં શી અડચણ આવે છે ?

બુદ્ધિ એ શી ચીજ છે એ જેને બરાબર માલમ પડ્યું છે તે ઉપરની માન્યતા કેટલી નિરાધાર છે એ સહેજે સમજી શકશે. જન્મથીજ આ બુદ્ધિની કાંઇ જરૂર ન હોઇને જેમ જેમ માણસ

ઉંમરમાં વધે છે તેમ તેમ ગમે ત્યારે તેનો વિકાસ કરી શકાય છે એ વાત પણ સમજવામાં આવશે.

જેણે બુદ્ધિમત્તા મેળવી હોય તે જાણી જશે કે પોતાનામાં બે મુખ્ય ગુણો છે. આ બે મુખ્ય લક્ષણોથી બધી ક્રિયાઓ થયાં કરે છે. આમાંનો પહેલો ગુણ એક શક્તિ સમૂહ ઉપર મનની બધી વૃત્તિઓ એકાગ્ર કરવી એ છે. બીજો ગુણ આંતર મનના ઘણા મોટા ભાગને કાર્યકર્તા બનાવવો એ છે.

જેનાં આંતર મનનો જેટલો ભાગ કાર્યકર્તા હશે તે પ્રમાણમાં તેને બુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થશે. જેણે ઘણો મોટો ભાગ જાગ્રત કરીને કાર્યકર્તા કર્યો હશે તે અલૌકિક થઇને આગળ વધવાનોજ. આવા બુદ્ધિમાન માણસનું સર્વ બળ એકજ જગાએ કાર્ય કરે છે. આંતર મનનો ઘણો મોટો ભાગ કાયશીલ કેમ કરવો અને આપણા શરીરમાંનું સર્વ સામર્થ્ય એક ઠેકાણે કેવી રીતે ભેગું કરવું એ અત્યાર સુધી કહેવામાં આવ્યુંજ છે એ પ્રમાણે વર્તન કરવું એ યોજકનું કર્તવ્ય છે.

કેટલાક લોકો જન્મથીજ બુદ્ધિમાન હોવાનું માલમ પડે છે, એ પૂર્વ કર્મનાજ પ્રતાપ હોવો જોઇએ. આવા લોકો બહુજ થોડા હોય છે. આવા બુદ્ધિમાન લોકો જે કાંઇ અજાણપણે કરે છે તેજ જાણીને કરતાં શીખવવું જોઇએ. જે માણસ શારીરિક તત્ત્વો, ઇચ્છાવેગ અને સામર્થ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમના ઉપર સ્વમિત્વ મેળવે છે. અજાણપણે જે ક્રિયા થાય છે તે ઘણીવાર તેની ઇચ્છાને આધીનજ હોય છે. જન્મ સિદ્ધ બુદ્ધિમાન લોકો જો આ બાબતનો વધારે અભ્યાસ કરે તો તેઓની બુદ્ધિમત્તા અવર્ણનીય થવામાં કાંઇજ હરકત નથી.

જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિમાન પુરૂષ હંમેશાં સ્વાભાવિક મનોવેગથી ઉત્પાદક સામર્થ્યનું માનસિક બળમાં રૂપાંતર કરે છે. પરંતુ આ રૂપાંતરની ક્રિયામાં તેની કાંઇ પણ સત્તા ચાલતી નથી. ઉત્પાદક સામર્થ્ય બીજી જગ્યાએ લઇ જવાનું પ્રયત્નથી બનતું નથી. કારણ આ ક્રિયાની તેને ખબર હોતી નથી.

પરંતુ પોતાના પ્રયત્નથી રૂપાંતર કરવાની ક્રિયા જાણી લઇ જે માણસ પોતાની ઉન્નતિ કરે છે તેનું સામર્થ્ય તેના કબજામાં રહે છે. તે પોતાનું ઉત્પાદક સામર્થ્ય ગમે ત્યારે ગમે તે જગ્યાએ કોઇ પણ ભાગમાં વાળી શકે છે. બુદ્ધિમાન માણસનું જન્મ સિદ્ધ જ્ઞાન વિચિત્ર હોવાથી તે માટે આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. એમાં જેવો એકજ ઢાળ હોય છે તેવો આ પ્રયત્નવાદી માણસમાં દેખાતો નથી.

જન્મ સિદ્ધ બુદ્ધિમાન માણસને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરવાની શક્તિ હોતી નથી. તે પોતે માનસિક શક્તિના આધીનમાં રહે છે. પરંતુ પ્રયત્નવાદી માણસવિષે એમ બનતુ નથી. તે ગમે ત્યારે ગમે તે માનસિક શક્તિને જાગ્રત કરી શકે છે. તે પોતાની માનસિક શક્તિનો ગમે ત્યારે ગમે તેવો ઉપયોગ કરી શકે છે.

એકાદ માણસ જન્મસિદ્ધ કવિ હોય છે. તે પોતાના વિષયમાં ગમે તેવું સુંદર કાવ્ય બનાવીને આનંદ પમાડશે; પરંતુ તે બીજા ગમે તે વિષયોમાં કાવ્ય બનાવી શકતો નથી. અગર તો તે બીજા વિષયોમાં કાવ્ય બનાવે તો તે એટલું સરસ નીવડતું નથી. તે પોતાની મનોવૃત્તિની વિકાસ સ્થિતિમાં પોતાના પ્રિય વિષયઉપર કાવ્ય રચે છે, પણ તે પોતાની મનોવૃત્તિનો વિકાસ ગમે ત્યારે કરી શકતો નથી આ ઉપરથી તેની મનોવૃત્તિ તેને આધીન નથી એ સિદ્ધ થાય છે. મનોવૃત્તિના વિકાસને આપણે વ્યવહારમાં ધુન લાગે ત્યારેજ કાવ્ય

નિર્માણ થાય છે. પ્રયત્ન કરવાથી કાંઇ તે ધુન ઉત્પન્ન થતી નથી આનેજ એક ઢાળપણું કહે છે.

મુકરર નિયમો પ્રમાણે તમે પ્રયત્ન કર્યા છતાં જો તમને યશ ન મળે તો તમારામાં કાંઇ પણ દોષ છે એમ બેશક સમજવું. પ્રથમ પોતાના દોષોને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરો. તમે પોતાની મનોભૂમિકા દોષરહિત–નિર્મળ–કરીને પછી તેમાં બીજ વાવશો એટલે તમને યશ જરૂર મળશે.

પોતાનું ઇચ્છેલું કાર્ય બરાબર પાર પડયું નહિ એમ તમને માલમ પડે કે તરત તેમ બનવાનું કારણ શોધવામા તમને જરાએ હરકત આવશે નહિ. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તમને જોઇએ તેટલી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઇ ન હોઇને તેના ઉપર પ્રત્યાઘાત થયો હોવો જોઇએ. એટલા માટે લોહીની અભિસરણ ક્રિયા અને વિવિધ સામર્થ્ય એને બરાબર વશમાં રાખીનેજ ફરીથી પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

થોડા વખત શરીર અને મગજ એ બેમાંથી કોઇ ધારેલા ભાગમાં એક કે બે મિનિટ લગી આ એકાગ્રતા મેળવવી. આથી એ ભાગમાં સામર્થ્ય જાગ્રત થઇને કાર્યશીલ બનશે. એ સામર્થ્ય પોતાનું આળસ છોડીને જાગ્રત થાય કે તરતજ પોતાને ગમે તે મગજના કોઇ પણ ભાગમાં એકાગ્રતા કરવી આશરે પંદરથી વીસ મિનિટમાંજ તમારૂં મન તમારા વ્યવહારમાં ઉપયોગી થતું માલમ પડશે.

માનસિક સામર્થ્ય ઉપર પૂર્ણ સત્તા મેળવવાનું કામ ઘણી મહેનતનું છે, પરંતુ તે એકવાર મળ્યા પછી કોઇપણ દિવસ પ્રતિકૂળ થશે નહિ. અને મનોવૃત્તિ તથા માનસિક શક્તિ બંને સર્વકાળ જાગ્રત સ્થિતિમાં રહીને ગમે ત્યારે કાર્યતત્પર થઇ રહેશે.

જન્મસિદ્ધ બુદ્ધિમાન માણસમાં બુદ્ધિનો વિકાસ શા કારણથી

પ્રગટ થયું છે એ સમજવાથી એજ કારણનો ઉદય મનમાં થઈ જાય છે. એ સમજી લીધા પછી આપણે તે કારણો આપણામાં ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્નથી ફલપ્રાપ્તિ થતાં લગી તે પ્રયત્નો ચાલુજ રાખવા.

**પ્રયત્ન એ દરેક કાર્યનો જનક સમજવો જોઇએ.** કોઈ પણ કામ પ્રયત્ન વિના બનવું અશક્ય છે. આ પ્રયત્ન જો યોગ્ય હોય તો તેમાં યશ મળે છે. આત્મવિશ્વાસ બળવાન ન હોઇને જો કોઇપણ કાર્ય શરૂ કરવામાં આવે તો તે કામ નિષ્ફળ થાય છે. આને ઉદ્યોગ એ નામ અપાય નહિ. એ આપણા બળનો દુરૂપયોગ થયો કહેવાય, માટે સાધકે ઉદ્યોગથી પોતાના બળનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

પ્રિય વાચક! અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા જન્મસિદ્ધ હોય તોજ તે કામની છે અને નહિ તો તે પ્રયત્નથી મેળવી શકાય નહિ એવું તમે કદીપણ માની લેશો નહિ. '**અસાધ્યને સાધ્ય કરતાં મહેનત કરવી પડે છે અને તેને માટે અભ્યાસ કરવો પડે છે**' એમ એક સંતપુરૂષનું વચન છે. અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા કાંઇ અસાધ્ય નથી. ફક્ત નિશ્ચય બળવાન અને દૃઢ હોવો જોઇએ. '**નિશ્ચયનું બળ એજ ફલની બુદ્ધિ છે**' એમ એક મહાપુરૂષ કહે છે. માટે એ પ્રમાણે દૃઢ ભાવના રાખીને પ્રયત્ન કરો, એટલે બુદ્ધિમત્તા તમારા સમક્ષમાં દાસી તરીકે હાથ જોડીને આવી ઉભી રહેશે.





# પ્રકરણ ૧૧ મું.

## કલ્પના શક્તિ !

આપણામાં કલ્પના શક્તિ નામની એક શક્તિ રહે છે. એ શક્તિ ઘણી ઉચ્ચ પ્રકારની હોઇને તેમાં આપણી ઉન્નતિ સાધવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. એનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું અને અલૌકિક છે. એનો ઉપયોગ ન કરવો એને એક મોટો ગુન્હો ગણવામાં કાંઇ ખોટું નથી. આ કલ્પના શક્તિ સામાન્ય માણસમાં કલ્પના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. આનેજ આપણે વ્યવહારમાં મનોરાજ્ય કહીને તેની મશ્કરી કરીએ છીએ. આ શક્તિ શરીરના દરેક ભાગમાં વ્યાપીને રહેલી છે. મનોરાજ્ય કરવું એ સારૂં નહિ પણ નુકશાનકર્તા છે એવી ભાવનાથી સામાન્ય માણસ તેનો વિકાસ કરતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ આ કલ્પના શક્તિનો સ્વાભાવિક વિકાસ થતો હોય તેને પણ આપણે અટકાવી રાખીએ છીએ. તે બિલકુલ ઉદય ન પામે એવો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. મનનું ભ્રમણ અને અયોગ્ય તરંગો એ બંનેનો મેળાપ થવાથી દોષો ઉત્પન્ન થાય છે. કલ્પના શક્તિ

એ આપણને યશ આપનારી સામર્થ્ય દેવી છે. એમ સમજીનેજ બુદ્ધિમાન માણસો તેનો ઉપયોગ કરી લે છે. સુપ્રસિદ્ધ હર્મેટિક ફિલૉસૉફર **મી. બ્રાયટ** એક જગાએ લખે છે કે ' **કલ્પના શક્તિ એ યોગ સામર્થ્યની સોનેરી કુંચી** છે ' એ બિલકુલ સત્ય છે. યોગ શાસ્ત્રમાં ધારણા નામની ક્રિયાને આ શક્તિજ મદદ કરે છે. આ ધારણા સિદ્ધ કરનાર સાધક ધ્યાનવડે કેવી ઝડપથી સિદ્ધિ મેળવે છે અને અનેક ચમત્કારિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે એ વાત અનુભવી માણસજ જાણી શકે છે.

આ વાત ખરી છે છતાં કેટલાક દુષ્ટ વિચારોને લીધે આ શક્તિથી કેટલાએક ખરાબ કામો પણ થઇ શકે છે, પરંતુ એ આ શક્તિનો દોષ નથી. એતો યોજકનો દોષ છે. અગ્નિ એ સર્વોપયોગી ગણાય છે. આની મદદથી અન્ન તૈયાર થાય છે. એજ અગ્નિ જો એકાદ ઘરને બાળવા માંડે તો તેમાં અગ્નિ દોષિત નથી. જે વસ્તુની સાથે સંયોગ થાય તેને બાળવી એજ કામ અગ્નિનું હોય છે. એ દોષ અગ્નિનો નહિ પણ યોજકનો છે.

કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ બે પ્રકારે થાય છે, માટે સગવડની ખાતર આપણે તેના બે ભેદ પાડીશું. એક પ્રકારની કલ્પના શક્તિ અવ્યવસ્થા કરનારી હોઇને અધોગતિએ પહોંચાડનારી છે અને બીજા પ્રકારની કલ્પના શક્તિ સર્વોત્તમ સુખ સાધક, સંરક્ષક એવી હોઇને ઉન્નતિ કરનારી છે.

કલ્પનાશક્તિની મન ઉપર કાંઇ પણ સત્તા ચાલતી નથી. એ કાંઇ રાણી નથી. એ મનની દાસી છે. સેવ્ય નહિ પણ સેવક છે. તેને વશમાં રાખવી જોઇએ. તેને યોગ્ય દિશાએ દોરવી જોઇએ. એને પુરેપુરી આપણા કબજામાં લીધા વિના આ કામ બની શકે એમ

નથી. એને છુટી મૂકીએ, ગમે ત્યાં એને જવા દઇએ તો તે મનને ગુંચવી દીધા વિના રહેશે નહિ. આપણા મનમાં દુષ્ટ વિચાર આવે કે તરતજ તે એ વિચારનું ચિત્ર ઘેરા રંગથી રંગવા માંડે છે. માટે સાધકે પોતાના આચાર, વિચાર, અને મન હંમેશાં શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

નિરોગી, બળવાન માણુસ જો પોતાની કલ્પના શક્તિનો દુરૂપયોગ કરે તો તેને સુખ ન મળતાં તેની પછવાડે ચિંતાનું ભૂત વળગશે. તે સદ્ગુણી હોવા છતાં દુર્ગુણી બનશે. સંપત્તિવાન હોય તો દરિદ્ર બનશે.

એથી ઉલટા દાખલામાં કલ્પનાશક્તિનો સદુપયોગ કરવાથી મરણ પથારીપર પડેલો માણુસ નીરોગી થઇને સુખ ભોગવે છે. દુઃખથી પીડાતો પાપી માણુસ પણ પાવત્ર બને છે. આ બધો કલ્પના શક્તિનોજ પ્રભાવ છે.

કેટલાક માણસો કલ્પનાશક્તિનું નામ દેતાંજ હસી કાઢે છે. એવા લોકો ઉપરનું વિવેચન વાંચવાથી વધારે હસવા લાગશે, એ ખરૂં છે, પરંતુ તેવા લોકો તરફ ધ્યાન આપવામાં વખતને બરબાદ કરવો નહિ. આવા લોકોના હસવાથી કાંઇ સત્ય વસ્તુ બદલાતી નથીજ. સત્ય એ હંમેશાં સત્યજ રહેશે.

કલ્પનાશક્તિ જો કે આમ વિનાશકારી છે છતાં તેનામાં આ અદ્ભુત સામર્થ્ય પણ એટલુંજ ભરેલું છે. હવે આ સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવો કે ન કરવો એ પોતાની મરજી ઉપર છે. એ સામર્થ્યથી અનેક વિઘ્નો હઠાવી શકાય છે. જેને નાશ કરવાનું બળ હોય છે તે સારૂં પણ કામ કરી શકે છે. એટલા માટે કલ્પના શક્તિ નાશકારક સમજીને તેનો ત્યાગ કરવો નહિ. એ નાશકારક સામર્થ્યનો

ઉપયોગ પોતાનું હિત થાય એવા કામમાં કરવો. એથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

વિજળીનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં કરવામાં આવ્યો તે પહેલાં લોકો એમજ માનતા હતા કે તે સંહારકારક શકિત છે, પરંતુ એજ વિજળીને માનવે પોતાની સંદેશા લઇ જનારી દાસી બનાવી, અને પછી લોકોને તેના ઉપયોગીપણા વિષે ખાત્રી થઇ. હવે તેના બળવડે મહાન કાર્યો થઇ રહ્યાં છે. એજ પ્રમાણે કલ્પના શક્તિ વિષે જાણવું.

કલ્પના એ નામ સાંભળતાંજ હસી કાઢનારા માણસોએ પણ એનો અનુભવ કરી જોવે. આ શકિતના પ્રભાવથી શારીરિક સામર્થ્ય મેળવી શકાય છે. આવી અસાધારણ શક્તિનો સામાન્ય માણસોએ દુરૂપયોગ કરેલો છે. આ કલ્પના સામર્થ્યનો વિચાર કરીને તેને તેના યોગ્ય સ્થાનમાં પ્રતિષ્ઠિત કરો. આપણામાં જે અનેક સર્વોત્તમ શક્તિઓ છે તેમાંનીજ આ એક છે એમ માનો. એમાં ફાયદાકારક એવાં અનેક સામર્થ્યો વાસ કરી રહ્યાં છે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનો. છેવટે તેને યોગ્ય માર્ગે વાળવાનો પ્રયત્ન કરો એટલે પછી તેનો અનુભવ થવા લાગશે.

કોઇપણ વસ્તુનું મનને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન કરાવી આપનાર શકિતનેજ કલ્પનાશકિત કહે છે. આ કલ્પના મનની સામે એકાદ ચિત્ર અગર વિચાર ખડો કરે છે. અહીં એટલું જાણવું જોઇએ કે જગતમાં જેનું કાંઇ અસ્તિત્વ ન હોય તેની કલ્પના કરવી એ સંભવિત નથી. આપણે ન જોએલી અગર સાંભળેલી વસ્તુ વિષે કાંઇ કાંઇ કલ્પનાઓ કરીએ છીએ એ ખરૂં, પણ તે માત્ર કલ્પનાજ હોય છે.

કલ્પના શક્તિ પોતાની શક્તિવડે એકાદ ચિત્ર રંગીને આપણા

મન આગળ ખડું કરીને તે તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. આ કલ્પના શક્તિનો વેગ અગાધ હોય છે. કલ્પના તરંગ, હવાઇ કિલ્લા, મનોરાજ્ય સ્વપ્નસૃષ્ટિ વગેરે નામો દઇને આપણે તેની હાંસી કરીએ છીએ, આપણે હવામાં કિલ્લો બાંધ્યો એમ લાગે ત્યારેજ આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થયો એમ કહેવામાં હરકત નથી. એ મનોરાજ્યનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ કરી બતાવનાર માણસજ શ્રેષ્ટ અને વંદનીય થઇને દુનીઆમાં વખણાય છે. જાણવામાં હોય તે—પસાર કરેલા—પ્રદેશથી આગળ વધીને તેનું કલ્પનાચિત્ર દોરવું એજ કલ્પના શકિતનું કામ છે. આ શક્તિનો અનાદર કરવાથીજ તેનો ઉપયોગ આપણે કરી શકતા નથી.

ચાલુ વ્યવહારમાં રચ્યા રહેવાને લીધે એકાદ વસ્તુ અસત્ય હોવા છતાં આપણે તેને સત્ય માનીએ છીએ. આ એક કલ્પનાજ છે. આથી આપણા શારીરિક સામર્થ્ય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. વહેવારની દૃષ્ટિએ આપણે અસત્યને સત્ય કહીએ છીએ તેથી કલ્પના એ પ્રમાણે ચિત્ર ચીતરીને મનની આગળ ખડું કરે છે, મનોવૃત્તિ માનસિક શકિત તરફ દોડે છે. આવી રીતે મન ભૂલાવામાં ફસાય છે. આ કલ્પનાશક્તિ આપણા કબજામાં હોવી જોઇએ. આપણે પોતાનું આખું શરીર સત્યથી ભરી દઇને જો આ કલ્પનાશક્તિને છૂટી મૂકવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે.

તમે પોતાના કલ્પના તરંગોને ઘોડા ઉપર બેસાડીને તથા માનસિક શકિતને નીચે આણી રાખીને જો તે ઘોડાને હંકારશો તો તેનો કાંઇ ફાયદો ન મળતાં ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ છે. કલ્પના તરંગ મનને લઇને ગમે તેટલો દૂર જાય છતાં માનસિક શકિત એકજ જગાએ દબાઇને બેસી રહે છે. એથી એનો ઉપયોગ

થઇ શકતો નથી. કલ્પના વડે આપણે ઘણા પ્રદેશો જોઇશું; પરંતુ તેની છાયા માનસિક શક્તિ ઉપર પડે તોજ તેનો ઉપયોગ થાય અને નહિ તો ઘણું જોવા છતાં એ નકામું થઇ પડે. આ બાબતમાં સાધકે ઘણુંજ સાવધાન રહેવું જોઇએ.

મન ઉપર કોઇ એકાદ અસર તદ્દન વજ્રલેપ જેવી થઇ જાય છે. આ વાત ભૂલી જવા જેવી નથી. કોઈ એક ખોટો વિચાર આપણા મનઉપર ખરા તરીકે દૃઢ થાયછે, તે વિચાર ખરોજ છે એમ આપ-ણને લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણે એ પ્રમાણે સ્પષ્ટ બોલીને બતાવીએ છીએ. આ પ્રમાણે ચાલુ વહેવારમાં ઘણીવાર બનતું જોવામાં આવે છે. આપણે ફરી ફરીને વિચાર કરીને એ ખરૂંજ છે એમ દૃઢપણે માનીએ છીએ અને એને લીધે આપણે અજાણતાં પોતાના મનને ઠગીએ છીએ.

કોઇપણ બાબતનો સારો નરસો વિચાર કરીને પછી પણ આપણા મનમાં ઠીક લાગે તેજ વાત ખરી છે એમ માનીને તેને વળગી રહો. એ પછી તેમાં શક બીલકુલ રાખવો નહિ.

વિચિત્ર વિચારોને ખરા માનનારા લોકો દુનીઆમાં છે. નિશ્ચય સંપ્રદાયમાં ચેલાઓની ખોટ પડતી નથી. કલ્પનાશક્તિ ઉપર પૂર્ણ જય મેળવીને એકાદ વિષય તોલમાં લઇએ અગર કોઇ પણ બાબત મનમાં બરાબર દૃઢ થાય તો તેની અસર મન ઉપર થયા વિના રહેજ નહિ.

અમુક વસ્તુ ખાવાથી નુકસાન થાય છે એવી ભાવના મનઉપર દૃઢ થાય તો પછી એ ખાત્રી વખતે એ માણસ સહેજે ગભરાય છે. આનું કારણ તે પદાર્થ નહિ પણ તે માણસની કલ્પનાજ હોય છે. આ પદાર્થ પેટમાં જઇને જે નુકસાન થાય તેના કરતાં વધારે નુક-

સાન એ કલ્પનાથીજ થશે. આ વાત માનસશાસ્ત્રે બરાબર કબુલ કરી છે અને તેનો અનુભવ પણ થાય છે.

આપણે પોતાની કલ્પનાનો દુરૂપયોગ કરવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે વિચારી જોવું જોઇએ અને એથી ઉલટું તેનો સુદુપયોગ કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે તે જાણવું જોઇએ. એ જેટલી નુકસાનકારક તેટલીજ ફાયદાકારક પણ છેજ.

કલ્પના કરો કે તમે માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરીને સંગીત કળાનો અભ્યાસ કરો છો; પરંતુ તમારા ધારવા પ્રમાણે તેમાં ફાયદો થયો નહિ વળી તમારી કલ્પનાશક્તિ ઉત્તમ છે એમ સમજી લઇએ તો પછી એ કાર્ય પાર પાડવાને આપણે શું કરવું જોઇએ ?

તમે બરાબર એ ધ્યાનમાં રાખો કે જે સામર્થ્ય એક માણસમાં હોય તેજ બીજામાં પણ હોય છે. પૂર્વે થઇ ગએલા અગર હાલમાં રહેતા અસાધારણ બુદ્ધિમાન લોકોની પેઠેજ તમારામાં પણ આ સામર્થ્ય છે; પણ તે પ્રગટ નથી. આ માનસશાસ્ત્રનો અનુભવ સિદ્ધ સિદ્ધાંત છે. એ સામર્થ્ય દરેક વ્યક્તિમાં બીજરૂપે અપ્રગટ અને અવ્યક્ત સ્થિતિમાં વાસ કરે છે; તે પ્રકટ કરવું—બહાર લાવવું—એ આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળા માણસનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

એવો નિશ્ચય કરો કે તમારે તમારા અંતરમાં વસનારી ઉચ્ચતર અને શ્રેષ્ટ સગીત કળાની શક્તિને પોતાની કલ્પના શક્તિની મદદથી પ્રકટ કરવી છે. આજ સુધી જે સંગીતજ્ઞ લોકો થઇ ગયા તેઓનાથી પણ વિશેષ સંગીત શક્તિ તમારામાં છે એવી કલ્પના કરો. તમારૂં મન સંસ્કાર ગ્રહણ શીલ બને એવો નિશ્ચય થોડો વખત કરો.

જે વખતે વાદ્ય વગાડો અગર ગાયન ગાઓ તે વખતે જેવી ઉચ્ચ સંગીત શક્તિની જેટલી ઉચ્ચ પ્રકારની કલ્પના કરશો તેટલીજ

શક્તિ તમારા વિચારોમાં તે વખતે હોવી જોઇએ. એટલે કે જેટલી ઉચ્ચ ભાવના તમે રાખતા હો એટલુંજ ઉચ્ચ સામર્થ્ય તમારા વિચારોમાં હોવું જોઇએ. તમે સંગીત શાસ્ત્રમાં અસાધારણ પ્રતિભા-સંપન્ન છો એવો જો તમારા મનમાં પ્રધાન હેતુ હોય તો એ વિચાર સત્ય છે એવો દૃઢ નિશ્ચય કાયમ રાખો. 'હું સંગીતશાસ્ત્રમાં અત્યંત પ્રવીણ એવો માણસ છું,' આ જાતનો આત્મ વિશ્વાસ જેટલો તમારા આંતર મનમાં દૃઢ થશે તેટલું ફળ તમને મળશે. આ વિષે કેટલાક લોકો શંકાશીલ હોય છે. કોઇ પણ બાબતમાં શંકા અને વહેમ લાવવો એ દુનીઆમાં સ્વાભાવિકજ છે. નિશ્ચિત સિદ્ધાંતો વિષે શંકાઓ ઉત્પન્ન થાય છે એ તો ઠીક પણ કેટલાક તો સત્યમાં પણ શંકા લાવનારા પડયા છે. તો પછી આધુનિક માનસશાસ્ત્રમાં સંદેહ લાવનાર હોય તેની શી નવાઇ? આ અમારો વિષય નવીન જ છે. એટલે પછી એ વિષે શંકા કરનારાઓ હોયજ એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. એ ઘણી શંકાઓમાંથી એક એ છે કે આ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરેલી અલૌકિક બુદ્ધિમત્તા કે પ્રતિભા કેવળ કૃત્રિમ હોય છે. એથી એ અલ્પ કાળ સુધીજ ટકે એવી છે. આ કાંઇ સ્વાભાવિક બુદ્ધિની પેઠે કાયમ રહે એવી નથી. એનો જવાબ એ છે કે આ નિયમોનું નિત્ય પાલન કરનાર માણસ પોતામાં રહેલી સંગીત શકિતનો દિવસે વિકાસ કરે છે અને આખરે જન્મ સિદ્ધ પ્રતિભાશાલી માણસની પેઠે પોતાની ઇચ્છા મુજબ જોઇએ તે વખતે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. એ ધ્યા-નમાં રાખો કે સંગીત કળા એ અલૌકિક શકિતથી યુકત છે; એ ભાવના પ્રગટ થતાંજ વિચારોનું બળ હંમેશાં અંતઃકરણમાં પ્રગટા-વીને તમે પોતાની સંગીત કળાનો વિકાસ કરી લ્યો. આપણા મગજમાં રહેલી સંગીત કળા તેમજ તેને પ્રગટ કરનાર દ્રવ્યનું બરાબર પોષણ

કરીને ઉચ્ચ કલ્પનાના બળવડે વધારે ને વધારે પ્રયત્ન કરતા જવું જોઇએ. આવો પ્રયત્ન છતાં કેટલાકને એનું ફળ મળતું નથી; પરંતુ એનું કારણ સ્પષ્ટ છે. પ્રથમ મન ઉપર યથાવિધિ સંસ્કાર ઘડાવા જોઇએ. હલકાપણાની અગર નીચપણાની કલ્પના કે વહેમ સરખો મનમાં તે વખતે આવવો જોઇએ નહિ; પછીથી આપણે કેવી સ્થિતિ મેળવવી છે એનો કલ્પના શક્તિ વડે નિશ્ચય કરીને તેનું ચિત્ર મન આગળ હંમેશાં રાખવું, એ ચિત્ર કેવું પેદા થાય છે તે તરફ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઇએ. વળી બાહ્યમનને ભૂલી જવું જોઇએ. હાલની તમારી મર્યાદિત શક્તિનો—તમારી અલ્પ શક્તિનો—ઉપયોગ કરશો નહિ પરંતુ તમારે જે સ્થિતિ મેળવવી હોય તેના કલ્પનાચિત્રમાં તલ્લીન થાઓ. તમારી કલ્પનાએ દોરેલા ચિત્રમાંથી જે કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં છે એવી તમારી ખાત્રી હોય એ સામર્થ્યનો વહેવારમાં ઉપયોગ કરતા જવું. સામર્થ્યનો ઉપયોગ વ્યવહારમાં કરતી વેળા તમે દોરેલા ચિત્રમાંથી સત્ય વસ્તુઓને તમે વશ કરતા જાઓ છો એવી દૃઢ ભાવના કરો. ફળ મળ્યું નહિ એમ કહેનારાએ આ પ્રમાણે કદી પ્રયત્ન કર્યો ન હોય તો પછી ફળ ન મળે એમાં શી નવાઇ?

બુદ્ધિમાન માણસ હંમેશાં એમ કહે છે કે હું એક સામાન્ય જન છું. મારામાં અસાધારણ એવું કાંઇજ નથી; પરંતુ આ તેનું કહેવું માત્ર ઉપર ઉપરનુંજ હોય છે. એના અંતઃકરણની ભાવના એવી કદી હોતી નથી. હું બુદ્ધિમાન છું એમજ તેના મનની દૃઢ ભાવના હોય છે. એ બોલે છે તે માત્ર વિનયને લીધેજ, નિરભિમાન-પણે તેમજ નમ્રતાની ખાતરજ તેમ કરે છે; પણ આજ વિચાર તે જો કાયમ ચાલુ રાખે તો આ વ્યર્થ બોલવાની અસર મનના ઉંડા મૂળ સુધી પહોંચી જશે, અને આથી એ વિચાર તેના મન સામર્થ્યનું

પોષણ કરવાને બદલે શોષણ કરવા માંડશે. આવી રીતે એની તેજસ્વી બુદ્ધિ ઘટવા માંડીને તે સામાન્ય થતી જાય છે. આ કેટલી ભયંકર ભૂલ છે એનો વિચાર કરવો ઘટે છે. પણ એવી ભૂલો વ્યવહારમાં ઘણી થતી જાય છે.

આથી આપણી બુદ્ધિનું તેજ ઘટે એવી જાતનો વિચાર અગર સંસ્કાર આપણા મન ઉપર ન થાય એ વિષે સાવધાન રહેવું જોઇએ. જે વર્તન આપણે અમલમાં લાવીએ છીએ એ સિવાયની કોઇપણ કલ્પના આપણે મનમાં લાવવી નહિ. જે વડે આપણી ઉન્નતિ થાય, બધાને સુખ મળે એવીજ ઇચ્છા આપણે હંમેશાં રાખવી જોઇએ.

આપણે જે ઉંચું ધ્યેય રાખીએ છીએ એનું મનોહર ચિત્ર દોરવાને કલ્પનાનો ઉપયોગ કરવો. હું અસાધારણ દૈવી બુદ્ધિવાન છું. અત્યંત ઉચ્ચ અને વિશુદ્ધ સદ્‌ગુણયુક્ત એવો હું છું. મારા શરીરમાં પૂર્ણ બળ અને આરોગ્ય છે. મારૂં મનોબળ અને આધ્યાત્મિક અલૌકિક છે. આવી રીતે સર્વોત્કૃષ્ટ ચિત્ર કલ્પના શક્તિવડે ચીતરીને તે હંમેશાં માનસશક્તિની સામે રાખવી જોઇએ.

ઘડીમાં આ વિચાર અને ઘડીમાં તથા અસંબદ્ધ વિચાર આવી રીતના રંગ ઢંગ રાખવા નહિ. એથી નિશ્ચય ટકી શકતો નથી. આમાં વ્યર્થ કાલક્ષેપ કરવો નહિ. આથી મનને ઘણું નુકશાન થાય છે. જે સર્વોત્કૃષ્ટતા મેળવવા તમે પ્રયત્ન કરો છો તે વિષે વિચાર કરશો નહિ. એટલે કલ્પના શક્તિ શાંત, વ્યાપાર રહિત રહીને તેને વિશ્રાંતિ મળશે. બીજા માણસો વિષે વિચાર કરીને તમે પોતાની કલ્પના શક્તિને હાનિ કરશો નહિ. આ બીજે ખર્ચાઇ જતી કલ્પના શક્તિ તમારા પોતાના જ કાર્યમાં રોકો અમુક માણસ અગર અમુક પદાર્થ આવો હોવો જોઇએ એમ કલ્પના કરીને તે ઉપર વિચાર કરવામાં વખત ગુમા-

વવો નહિ. આપણા અંતઃકરણમાં વિરોધી વિચારો હોય તે પ્રથમ કાઢી નાખવા જોઇએ અને પછી નવા વિચારો ન આવે તેની સાવધાનતા રાખવી જોઇએ.

તમારૂં શરીર જેવું થવાની તમને ઇચ્છા હોય તેની કલ્પના કરો અને એ કલ્પના પ્રમાણે આરોગ્યમય બળવાન અને સૌંદર્યયુક્ત છે એવી નિત્ય દૃઢ ભાવના રાખો.

તમારા અંતઃકરણની સ્થિતિ અને તમારૂં વર્તન જેવું હોવું જોઇએ એમ તમને લાગતું હોય તેવી સ્થિતિનું અત્યંત ઉચ્ચ પ્રકારે ચીતરેલું ચિત્ર તમારી માનસિક દૃષ્ટિની સામે નિરંતર રાખવું.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવાની ઇચ્છા કેવા પ્રકારની છે ? અને તે શક્તિવડે કયા કાર્યો કરી લેવાની તમારી ઇચ્છા છે ? આ વાતનો બરાબર નિશ્ચય કરી લેવો. જે કાંઇ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા હોય તેનો દિવસ નક્કી કરો.

તમારે શું જોઇએ છીએ ? શું સંપાદન કરવાની તમને ઇચ્છા થાય છે ? જે કાંઇ જોઇતું હોય તેનું ઉચ્ચ દરજાનું ચિત્ર તમે ચિતરી રાખો. માત્ર આ કામમાં કલ્પનાનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી લેવાનું ચૂકતા નહિ. આપણે શું કરીએ છીએ અગર કરવાના છીએ એમાંનો એક અક્ષર પણ બીજાને જણાવવો નહિ. તમે તમારા કલ્પના ચિત્રને તદ્દન ગુપ્ત અને પવિત્ર રાખો. તમારી કલ્પનાની પરમાવધી થતાં લગી ઉચ્ચ ચિત્ર દોરી રાખો. માત્ર વહેવારમાં તમારી ઉન્નતિને માટે જે કર્તવ્ય હોય તેનું અવલંબન કરવું જોઇએ. તમારા અંતઃકરણમાં જે કાંઇ નકામી કલ્પનાઓ હોય તે કાઢી નાંખો એમાંથી કેટલીક તો તદ્દન ગંદી, અપૂર્ણ એવીજ હશે. એ બધીને નકામા સામાનની માફક ફેંકી દેજો.

તમે તમારા મનથી એકવાર જે કલ્પના ચિત્ર દોર્યું હોય તેમાં ખામી રહેવા દેશો નહિ. આ સહેલો અભ્યાસ તમે ૧ વરસ કરી જુઓ એટલે વરસ આખરે તમારૂં અંતઃકરણ ઉચ્ચ દરજ્જાનું થયું છે એમ તમને સ્પષ્ટ માલમ પડશે. તમારા મનમાંથી બધી હાનિકારક અવસ્થા નાશ પામીને પહેલાં કરતાં વધારે બુદ્ધિમાન અને વધારે બળવાન બનશો. એજ રીતે વિશ્રાંતિ લઇને આ અભ્યાસ જો આગળ ચાલુ રાખશો તો થોડાજ સમયમાં સિદ્ધિદાયક કલ્પનાશક્તિ તમારી દાસી બનેલી માલમ પડશે.

કાવ્ય, સાહિત્ય, સંગીત, કલાકૌશલ્ય, નવી શોધો કરવી, યંત્રકળા, શિલ્પશાસ્ત્ર વગેરે દરરોજના વહેવારમાં કલ્પનાશક્તિનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. આ કલ્પના શક્તિ જો નિર્દોષ રાખીએ અને યોગ્ય માર્ગે વાળીએ તો માણુસ સ્હેજે બમણા વેગથી કામ કરી શકે છે.

માણસની કલ્પના શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે માનસશાસ્ત્રમાં તેમજ આધ્યાત્મશાસ્ત્રમાં અનેક સાધનો લખેલાં છે, પરંતુ તેમાં કલ્પના શક્તિને વશ કેમ કરવી અને તે દ્વારા પોતાનું ધારેલું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું એ બાબતનું વર્ણન ન હોવાને લીધે સામાન્ય માણસને તેનો જોઇએ તેટલો ઉપયોગ થતો નથી. માટે જેને પોતાની ઉન્નતિ કરવી હોય તેણે પહેલાં કલ્પના શક્તિને વશ કરવી જોઇએ. કલ્પના શક્તિ ઉન્નતિની જનની છે. તેમાં અગાધ સામર્થ્ય છે. એટલા માટે તેને સાધી લઇ અલૌકિક બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ.

---



## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### ઈચ્છા પ્રમાણે ફલ કેમ મળે.

મન એજ માણસના સુખ દુઃખનું કારણ છે એમ આપણી ગીતા કહે છે. આ બાબત પશ્ચિમની પદ્ધતિથી કહીએ તો 'માણસ જે પ્રમાણે પોતાના વિચારો અંતઃકરણમાં રાખે છે તે પ્રમાણે ફલ પ્રાપ્તિ થાય છે.' આ વિષે નિશ્ચય બળવાન હોવો જોઇએ.

ધનવાનપણું કે દારિદ્રય, સુખદુઃખ, વ્યાધિ અગર તંદુરસ્તી, સદ્ગુણ કે નિર્ગુણ; ઉત્તમ કે અધમ સ્થિતિ; દૈવી બળ કે સામાન્ય જીવન, ટુંકમાં આપણે અત્યારે જે સ્થિતિમાં હોઇએ તે સ્થિતિ આપણે જાતે પોતાના મન અને વિચારોવડેજ નિર્માણ કરેલી છે. આપણે ખરાબ કે સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવી એ વાત આપણા મન ઉપર પુરો આધાર રાખે છે. એનું બીજું કાંઇ કારણ નથી. આમ વિચાર કરતાં આ વિષય વધારે ગંભીર અને અગત્યનો બને છે. વિષયનું મહત્વ એકવાર મનમાં નિશ્ચિત થાય કે પછી તેનો અનાદર મનમાં થઇ શકતો નથી.

મન અગર વિચાર એજ આખી દુનિઆનું સૌથી શ્રેષ્ઠ બળ છે. તેના વડેજ જગત ચાલે છે, સર્વ દેશોમાં મન એજ મુખ્ય દેવ છે. માત્ર તેની યોગ્ય રીતે ઉપાસના કરીનેજ ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત કરી લેવાનું છે. જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું. આ જાતના વાક્યો આપણે હંમેશા સાંભળીએ છીએ અને આપણે પણ મનને જીતીને જગતનું સામ્રાજ્ય મેળવવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ, પણ મનને જીતવું શી રીતે ? અને દુનીઆને કેવી રીતે જીતવી ? આ મહત્વના સવાલોનો વિચાર કરવા જતાં શરીર ઉપર રોમાંચ ખડાં થાય છે અને આપણે ઠંડા થઇ જઇએ છીએ. મનને જીતવાનો પદ્ધતિયુક્ત માર્ગ માલમ ન હોવાથી આપણે બળજબરીથી બાહ્ય મન ઉપર થોડો પ્રયાસ કરીએ છીએ; પણ એ બાહ્યમન ઘણું ચંચળ હોઇને આપણને ફસાવીને ઝટ છુટી જાય છે. આથી યોજક નિરાશ બનીને આ કામ અશક્ય છે એમ નિશ્ચય કરે છે. આમ ઘણીવાર બનવાથી મન વિષે વાત નીકળે કે તરતજ તે વાત પડતી મૂકે છે. પછી તેના ફળનું મહત્વ તેના મનમાં ટકતું નથી. મનને જીતવા માટે આપણો અધિકાર નથી એવું એ માનવા લાગે છે, તેમજ આ કામ મહાપુરૂષોનું છે, એમ માનવા લાગે છે.

માણસ અંતઃકરણપૂર્વક જે વિચાર કરે છે તે પ્રમાણે બનાવ બને છે. એવો એક સિદ્ધાંત છે. માટેજ આ વિષે અમે એમ કહીએ છીએ કે જેવી સ્થિતિ આપણને ગમતી હોય તેવોજ વિચાર આપણા મનમાં દૃઢ કરવો જોઇએ એટલે તે પ્રમાણે બની આવશે.

પોતે ઇચ્છેલીજ વસ્તુનો માણસ હંમેશાં વિચાર કરે છે ? જોઇએ તે વખતે ગમે તે સ્થિતિમાં ધારેલો વિચાર પોતાના અંતઃકરણમાં પ્રગટ થાય છે ? જે ઉંચું ધ્યેય રાખ્યું હોય તેને અનુસ-

રીતેજ ઉંચા દરજ્જાનું મન હંમેશાં રહે છે? આપણા આંતર મનમાં સુખ દુઃખનાં જે કારણો સૂક્ષ્મરૂપે દૃઢ થઇ રહ્યા છે તેઓનું નિર્મૂલન કરીને તેની જગાએ ઇચ્છિત સુખનાં નવાં કારણો આપણા મનમાં સ્થાપી શકાય કે નહિ માણસને પોતાની જાત ઉપર, પોતાના મન ઉપર, પોતાના વિચારો ઉપર તથા ઉત્પાદક ક્રિયા ઉપર પુરેપુરી સત્તા ચલાવી શકાય કે નહિ ? આ પ્રશ્નમાળાનો જવાબ એક શબ્દમાંજ આપ્યા વિના છુટકો નથી. એ જવાબ એટલે બીજો કાંઇ નહિ પણ 'ના' એજ છે, પણ નકાર માત્ર પૂર્ણ સ્વરૂપ ન હોઇને તેમાં હકારનું થોડું ઘણું અસ્તિત્વ જરૂર હોય છે. આ બધાં કામો જો કે માણસને હાથે થઇ શકતાં નથી તો પણ ઘણાં ખરાં કામો કરવાનું સામર્થ્ય તેનામાં ખાસ દેખાઇ આવે છે.

પોતાના મનને વશ કરવાની કળા કેટલાક માણસો થોડી ઘણી જાણી ગયા હોય છે. માત્ર તેઓના ધ્યાનમાં આ વાત આવી હોતી નથી. એટલા પુરતું તેઓને ફળ પણ મળે છેજ. પોતે આ મનને ક્યારે તેમજ કેવી રીતે વશ કરી લીધું છે તે માલમ ન હોવાથી તેની ઉપર જોઇએ તેટલું સામર્થ્ય હોતું નથી.

માણસ અમુક હદ સુધીજ પોતાના મનને વશ કરી શકે છે. આનો અર્થજ એ છે કે મનની બાહ્ય બાજુ ઉપરજ તેની સત્તા ચાલે છે. મનના આંતર પ્રદેશ ઉપર—આંતર મન ઉપર—તેની સત્તા હોતી નથી. મનને વશ કરવા માટે તે મનની સપાટી ઉપરજ પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ જ્યાં મનમાં અંદરનો ભાગ વિચારને કારણીભૂત થાય છે ત્યાં એના પ્રયત્નો વ્યર્થ જાય છે અથવા તો ત્યાં પ્રયત્ન કેવી રીતે કરવો એ માલમ ન હોવાથી તેને પ્રયત્ન કરવા ગમતાજ નથી. વૃક્ષનું મૂળ છેદવું હોય તો તેની ડાળીઓ ઉપરજ ઘા કરવાથી ચાલતું

નથી. એના મૂળમાંજ ઘા કરવાની જરૂર છે. એ વિના તેનો નાશ કદી થવાનો નથી. એજ વાત આપણા મનને બરાબર લાગુ પડે છે. આપણે જે સુંદર વિચારનો છોડ આપણા માનસક્ષેત્રમાં વાવીએ છીએ તેનો વિકાસ થતી વખતે પૂર્વ સંસ્કારો તેને અડચણ કરે નહિ એવી સાવધાનતા રાખવી જોઇએ. માત્ર આ ફેરફાર વિચારપૂર્વક કરવો જોઇએ. આ વાત ભૂલવા જેવી નથી.

'**मन एव मनुष्याणां कारण बंधमोक्षयोः**' એ અક્ષરે અક્ષર ખરૂં છે. માણસને જે શારીરિક, વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક સ્થિતિ મળે છે તેનું કારણ તેના વિચારોનો સમૂહજ છે. કયો વિચાર પોતાને દુઃખદાયક અગર કયો વિચાર સુખ આપનાર નિવડશે એ જોવું જોઇએ. એ જાણ્યા પછી સુખ કેમ થતું નથી ? એ સવાલ ઉભો થવાનોજ. એનો જવાબ એ છે કે પોતે રાખેલા વિચાર પોતાના મન ઉપર પ્રત્યક્ષ કરી લેવાની કળા આપણે જાણી લીધી નથી. અને લીધેજ જોઇએ તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી નથી.

આપણે જેવી ઇચ્છા કરીએ તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી હોય તો પછી તે વિચાર આપણા મન ઉપર દૃઢ કરવાની કળા કેમ સિદ્ધ કરી લેવી નહિ ? અવશ્ય કરી લેવી જોઇએ. કેમકે એકાદ કાર્ય કરવાની ઇચ્છા આપણને થાય તે કાર્યનું કારણ પણ હોવુંજ જોઇએ. કારણ વિના કાર્ય કદી ઉત્પન્ન થતું નથી; એ સૃષ્ટિનો નિયમ છે. હવે ત્રીજું તત્વ સામર્થ્ય છે. એ પણ આપણામાં છેજ. આ સામર્થ્ય કયાં ઉત્પન્ન થાય છે અને તે કયા નિયમથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બાબતમાં બરાબર ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

આપણા બાહ્ય જીવનમાં જે કાંઇ બને છે તેનું કારણ વિચારજ છે. પણ આ વિચારો વિચારોમાં મેળ હોતો નથી. માણસમાં વાસ

કરી રહેલા કારણનું આ કાર્ય છે. માટે આ કારણનોજ વિચાર કરીને તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું જરૂરનું છે.

આપણા બાહ્ય જીવનને સુખ દુઃખ દેનારા જે વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે તે પહેલાં આપણાજ આંતર મનમાં પ્રગટ થાય છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. હવે આંતર મનમાં જે વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે તે કયા નિયમોથી પ્રગટ થાય છે એનો હવે વિચાર કરીએ.

આપણી વૃત્તિઓનો સંબંધ આંતરમન સાથે થાય–આ સંબંધ સહેજ થઇ જાય છે–તેમજ આંતર મન ઉપર સાક્ષાત્ ક્રિયા કરવાનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય તો અમુક નિયમો પ્રમાણે આંતર મનમાં વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. આ નિયમોનું જ્ઞાન થવાથી બાહ્ય જીવન ઉપર આપણી ઇચ્છાનુસાર ફળ પ્રગટ થાય છે.

આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે ફળ મળે છે એ વાતને કેટલાક લોકો અતિશયોક્તિ માને એ સ્વાભાવિક છે, પણ એમણે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે અમુક એકાદ વાત કેમ સિદ્ધ કરવી એનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી આ જગતમાં કોઇપણ વસ્તુ અશકય રહેતી નથી. આ વિષયનો બરાબર અભ્યાસ કરીને એકાદ શક્તિ હસ્તગત કરી લેવાથી તમે સ્વપ્નમાં ન કલ્પેલું એવું અગાધ સામર્થ્ય તમારામાં પ્રગટ થઇ શકશે.

પોતાના વિચારોના સ્વરૂપનો જેણે વિચાર કર્યો હોય તેને એમજ જણાઈ આવશે કે આ આંદોલન ( Vibratieus કંપરૂપે ગતિ ) છે. આવી રીતે ઉત્પન્ન થતાં જૂદા જૂદા વિચારોમાં આ આંદોલનનું પ્રમાણ પણ જૂદું જૂદું હોય છે. વિચાર એ આંદોલન સ્વરૂપ છે, પરંતુ આ આંદોલન કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરવું અને પોતાના

વશમાં કેવી રીતે રાખવું એ વાતનું જ્ઞાન થવાથી વિચારો પ્રમાણે ફલપ્રાપ્તિ થશે. વિચાર આંદોલનો તેના પુરેપુરા જ્ઞાન વિના વશ કરી શકાશે નહિ.

મન એ શી ચીજ છે ? એ વિચાર કરતાં એમ જણાઇ આવશે કે અનેક પ્રકારનું અર્થાત્મક ભાવના સંપન્ન સામર્થ્ય એજ મન છે, આ ભાવના બહાર પ્રકટ થાય તે માટે મન સદા સર્વદા ઉદ્યોગશીલ રહે છે. આ વિવિધ ભાવનાઓ તે બીજું કાંઇ નહિ પણ મૂળ સામર્થ્યનું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું આંદોલનજ છે.

મૂળ સામર્થ્ય પણ આંદોલનથી યુક્ત છે. એ આંદોલનમાં ફેરફાર કરવાથી તેના સ્વરૂપમાં પણ ફેર પડે છે. આટલો વિચાર કર્યા પછી આ વાત સિદ્ધ થાય છે કે આંદોલનની સત્તા મન ઉપર છે. મન એ ભાવનાઓ પ્રગટ કરે છે. આંદોલનદ્વારાજ મનની ભાવનાઓ પ્રગટ થાય છે.

આ આંદોલનનું જ્ઞાન મેળવીને ગમે તેવા વિચાર-આંદોલનો આપણે ઉત્પન્ન કરી શકીએ તો પછી અશકય એવું કાંઇજ રહેતું નથી. આપણે એકાદ વિચાર નક્કી કરવો અને પછી તેનું આંદોલન શરૂ કરીને મન ઉપર તેની અસર ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ આંદોલન નિયમોનો ઉપયોગ કરીને તેને વશ કરવાની કળા પ્રાપ્ત કરી લેવી એટલે પછી આ સુખદુઃખની ચાવી હોવા વિષે તમને ખાત્રી થશે.

અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનાર પશ્ચિમના વિદ્વાનો આજે પણ આ જાતના વિચારોને ટેકો આપે છે. તેઓ કહે છે કે વિચારો ઉપર રાજ ચલાવવાની કળા દ્યોતન ( Suggestion )

માંજ રહેલી છે પરંતુ **દ્યોતન** એતો મનમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારો ઉપરજ સત્તા ચલાવે છે. વિચારની પાછળ રહેલા આંદોલન પર તેનો વાસ્તવિક કાંઇજ અમલ ચાલતો નથી. વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય તેનામાં ન હોઇને ઉત્પન્ન થએલા વિચારો ઉપરજ માત્ર તે કાંઇક અસર કરી શકે છે. એટલોજ માત્ર તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. માટેજ અર્વાચીન માનસિક શાસ્ત્રો કરતાં આ આંદોલન ક્રિયાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું વિશેષ હિતકર છે એમ અનુભવથી ખાત્રી થઈ જશે.

વિચાર ક્રિયાનું આંદોલન એ કાંઇ કલ્પિત વાત નથી અગર તો હંબગ નથી. આ વિચાર તરંગોનું જ્ઞાન મેળવવું એજ ઘણું મહત્વનું છે. આ સામર્થ્ય કેવળ માણસમાંજ હોય છે એમ નથી. દરેક પ્રાણીમાત્રમાં દેખાઇ આવે છે. આ વિચાર તરંગોની કલ્પના પાસેના ચિત્રવડે બરાબર ધ્યાનમાં આવશે. વિચારતરંગોના આંદોલનનો ઉગમ ક્યાં થાય છે અને તેની અસર કેવી રીતે થતી જાય છે એનું પુરેપુરૂં જ્ઞાન થવાથી આ અભ્યાસ સરળ થઈ પડશે

આ આંદોલન જેમ જીવંત પ્રાણીઓમાં હોય છે તેમ બીજા જડ પદાર્થોમાં પણ રહેલું છે. માત્ર તેનું સ્વરૂપ જૂદું હોવાથી આંખોથી દેખી શકાતું નથી. દરેક વસ્તુમાં આ આંદોલન પુરેપુરૂં ભરેલું છે. આંદોલનમાં ફેરફાર થાય છે.

બરફને ગરમી લાગવાથી તે પાણીના રૂપમાં ફેરવાઇ જાય છે; એ પણ આંદોલનના ફેરફારને લીધેજ બને છે. એ દશ્ય આંદોલનનું દશ્ય થવું અને દશ્યનું અદશ્ય થવું એ કુદરતની લીલા છે.

પરમેશ્વરે સર્વે સાધનો નિર્માણ કરી રાખ્યાં છે. બુદ્ધિ સહિત માનવ દેહ આપ્યો છે. આપણી બુદ્ધિનો પ્રભાવ દેખાડવા માટે જગત

રચ્યું છે. હવે એનો ઉપયોગ કરવો ન કરવો એ યોજકની મરજીની વાત છે. ગમે તો પ્રયત્ન વડે ત્રિભુવનનું રાજ્ય મેળવો અને નહિ તો ભિખારી બનીને ઘેરઘેર ભિક્ષાંદેહી કરો. આમાં કાંઇ પરમેશ્વરે નક્કી કરી રાખેલું નથી. એમાં પોત પોતાની સાવધાનતા અને પુરૂષાર્થ છે.

આ વિષય ઘણો મહત્વનો હોવાથી આ આંદોલન ક્રિયાનું તત્કાળ જ્ઞાન થઇ જવાની કોઇએ આશા રાખવી નહિ. યોગ સાધનામાંનું આ એક સાધન છે. આંદોલન ક્રિયા એક જાતની ન હોઇને તેના અનેક ચઢતા પગથીઆં છે. માટે એ બધાંનું જ્ઞાન થવાને સ્વાભાવિક રીતે જ ઘણો વખત લાગવાનો એમાં જરાય શંકા નથી.

વર્તમાન કાળમાં જ ફળદ્રૂપ થાય એવી જ ઇચ્છા ધારણા કરીને પ્રયત્ન કરવો એ ઘણી દૃષ્ટિએ ઉપયોગી છે. ઉચ્ચ સ્થિતિ કોને ન ગમે ? પરંતુ એકદમ ઊંચે ચઢી જવાની ધારણા રાખવી ઠીક નથી.

તમે પોતાની મરજી મુજબ વિચાર આંદોલન ઉત્પન્ન કરવા લાગો કે તરત તમારી ઇચ્છા મુજબ કાર્યો બનતા તમને જણાઇ આવશે. આ વાત આત્મવિશ્વાસ વિનાના લોકોને ખરી લાગશે નહિ; પણ એ અક્ષરશઃ ખરી છે. સત્યને કદી બાધ આવતોજ નથી.





# પ્રકરણ ૧૩ મું.

## આંદોલનનાં દ્વાર.

સંગીતમ સૂરના ચઢતા ઉતરતા એવા ભેદો છે. સ્વર સમુદાય એક હોવા છતાં દરેક સ્વર જૂદો જૂદો હોઇને તેના પોતાના સ્થાનને સંગીત શાસ્ત્રમાં 'ઘર' એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. આજ વ્યવસ્થા આંદોલન ક્રિયામાં છે. આંદોલન ક્રિયામાં પણ ચઢતા ઉતરતા વેગના અનેક પેટા ભેદો હોય છે. એ ભેદોના જૂદા જૂદા ભાગો કર્યા છે. દરેક ભાગમાં એક મુખ્ય આંદોલન આધારભૂત હોય છે. આમાં આધારભૂત કે મુખ્ય આંદોલનને 'ઘર' અગર કુંચી (Key) કહે છે.

ગમે તેવું આંદોલન ઉત્પન્ન કરવાને એ આંદોલનની કુંચી વિષે માહિતી મેળવી લઇ પોતાના મનના ઉત્પાદક સામર્થ્યની એકાગ્રતા કરવી અત્યંત જરૂરની છે. આંદોલનના જે રૂપનો આપણને અનુભવ થયો હોય તેનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણી લેવું જોઇએ. જેથી કરીને આંદોલન પ્રત્યક્ષ થાય એવા પ્રયત્ન કરવા જોઇએ. આંદોલનનાં દ્વાર જાણી લેવાથીજ આંદોલનની 'કુંચી' જડી શકશે.

આંદોલનના દ્વારોનું પૃથક્કરણ કરી જોતાં તેનાં ત્રણ દ્વાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે. આ ત્રણ દ્વાર તે આકાર, ધ્વનિ અને વર્ણ કે રંગ છે. આ ત્રણ દ્વાર જેણે જોયાં તેણે આંદોલનનું સ્વરૂપ જાણ્યું છે એમ કહેવામાં કાંઇ અડચણ નથી આજ વસ્તુ બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આંદોલન પોતાનું અસ્તિત્વ આ ત્રણ દ્વારોથીજ પ્રગટ કરે છે.

આખા જગતમાં ચાલી રહેલું આંદોલન આ ત્રણે પૈકી કોઇ પણ એક દ્વારવડેજ પ્રગટ થાય છે. જુદી જુદી આકૃતિઓ, જુદા જુદા ધ્વનિ, અને વિવિધ જાતના વર્ણ એ બધાનું પૃથક્કરણ કરવાથી મુખ્ય આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે. એ આંદોલનની કુંચી આપણે શોધી કાઢવી જોઇએ; એટલે પછી આ વિષય ઘણોજ સહેલો અને સાદો છે એમ જણાશે. એનો પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ પણ ધ્યાનમા આવશે. અને ત્યારપછી અત્યંત આશ્ચર્યકારક એવી સ્થિતિ આપણને દેખાશે.

આકાર કે આકૃતિનું પૃથક્કરણ કરવાથી તેમાં પણ ત્રણ પેટા ભેદો માલમ પડશે. તે ભેદો લંબાઇ, ઉંચાઇ અને જાડાઇ છે.

આમાં એક વાત ધ્યાનમાં એ રાખવાની છે કે આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એ કાંઇ આંદોલનને ઉત્પન્ન કરતાં નથી, પણ આંદોલન ક્રિયાના ચઢતા ઉતરતા વેગ ઉપરથી તેઓને આ નામો આપ્યાં છે.

બધી જાતની આકૃતિઓની પાછળ અગર મૂળમાં તે તે આકૃતિનું વાસ્તવિક **આંદોલન** જો વ્યક્ત હોય તો સર્વ પ્રકારના આકારોથી તે પ્રગટ થાય છે. સર્વે જાતના ધ્વનિઓમાં આંદોલન હોય છે. તે પ્રત્યક્ષ હોય ત્યારે સર્વે ધ્વનિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. આજ પ્રમાણે સર્વ જાતના વર્ણોની પાછળ રહેલું આંદોલન પ્રત્યક્ષ થવાથી સર્વે જાતના રંગો આપણે ઓળખી શકીએ છીએ. વસ્તુની પાછળ

જે કાંઇ અદૃશ્ય હોય તેના ઉપર જ્ઞાનપૂર્વક સ્વામિત્વ મેળવવાનો આપણો હેતુ છે. એ સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થતાં એ વસ્તુ આપણીજ માલિકીની થઇ જાય છે. પછી તે આપણા વશમાંજ રહેવાની.

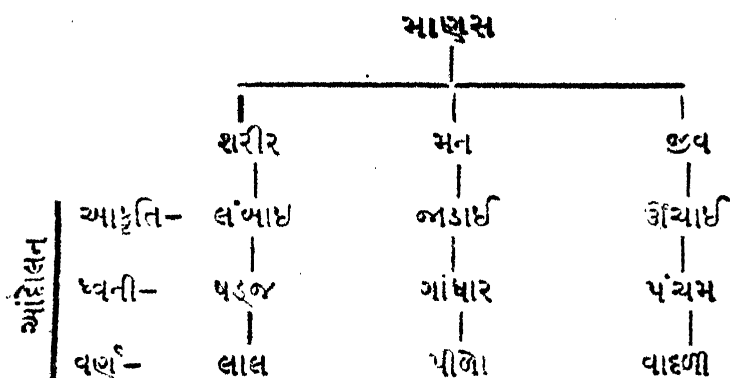
આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એમની સાથે આપણે કાંઇ બહુ કર્તવ્ય ન હોઇને તેમના કારણરૂપ આંદોલનનીજ આપણે ખાસ જરૂર છે. માટે ત્યાંસુધી પહોંચવાની હિંમત કરીનેજ કામે લાગવું એ ઠીક છે.

ધ્વનિ પ્રત્યક્ષ પ્રગટ થવાનાં આ ત્રણ દ્વારો છે. તેનાં નામ ષડ્જ, ગાંધાર, અને પંચમ એ છે. આ નામો કેવળ આપણી સગવડ ખાતરજ આપણે આપેલા છે, એ ભૂલવું નહિ. આ સ્વરોનું ઘર માણસ શોધી શકે છે.

આ ત્રણ પ્રધાન સ્વરોના સંયોગથી સંગીતશાસ્ત્ર રચાયું છે; પણ એ સિવાય, આ સ્વરોના આંદોલનના કારણભૂત થનારા અનેક પરિણામો વહેવારમાં દેખાઇ આવે છે.

વર્ણ પ્રગટ થવાના ત્રણ દ્વારો છે. તેનાં નામ લાલ, પીળો, વાદળી એ છે. આ ત્રણ રંગો એટલે આંદોલન ક્રિયા નહિ, પણ આંદોલન ક્રિયાનાં સ્થાન છે. આ દ્વારો ધ્યાનમાં રાખીને આંદોલન સુધી પહોંચી જવું એજ આપણું કામ છે.

આ પ્રમાણે આંદોલનનાં મુખ્ય ત્રણ દ્વારો હોઇને તે પૈકી દરેક દ્વારનાં ત્રણ ત્રણ પેટા દ્વારો છે. આવી રીતે એકંદરે નવ દ્વારો હોઇને તે ઉપર માણસ સ્વામિત્વ મેળવી શકે છે. માણસમાં શરીર, મન અને જીવ એ ત્રણ તત્વો છે. આ ત્રણેનો આંદોલન ક્રિયાના ત્રણ મુખ્ય દ્વારોની સાથે નીકટ સંબંધ છે. એનો વધુ ખુલાસો નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી થશે.




આ ઉપરથી શારીરિક ભૂમિકા ઉપર જે આંદોલન પ્રગટે છે તે લંબાઇ, પડ્જ અને લાલરંગ આ દ્વારોથીજ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે એ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ છે.

માનસ ભૂમિકા ઉપર જે આંદોલન પ્રગટે છે તે જાડાઇ, ગાંધાર, અને પીળા રંગદ્વારા પ્રત્યક્ષ થાય છે.

એજ મુજબ જીવ ભૂમિકા ઉપર તે આંદોલન ઉંચાઇ, પંચમ અને આસમાની (વાદળી) રંગ દ્વારા પ્રત્યક્ષ દેખાય છે.

શારીરિક ભૂમિકા ઉપર લાલરંગ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે ખરો; પરંતુ તે સ્વયં સિદ્ધ છે એમ નથી. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે લાલ રંગની પાછળ જે આંદોલન છે તે સ્થૂલ શરીરઉપર પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. આજ પ્રમાણે ગાંધાર ધ્વનિ એ માનસિક ભૂમિકાનો હોવા છતાં પણ ત્યાં આ એકજ ધ્વનિ હોય છે એમ કાંઇ નિયમ કરી શકાય નહિ. માનસ ભૂમિકાનો મધ્યમ ધ્વનિ છે. આ ઉપરથી એટલું સ્પષ્ટ જણાય છે કે મધ્યમ ધ્વનિથી માનસ ભૂમિકાના સાક્ષાત્ વ્યાપારો ચાલતા હોય છે. આપણે જો માનસ ભૂમિકાના આંદોલન સુધી પહોંચવું હોય તો મધ્યમ ધ્વનિદ્વારાજ જવું જોઇએ.

એજ પ્રમાણે બીજા વિભાગો માટે પણ સમજવું. જીવાત્માની ઓળખાણ ઉચ્ચ રૂપનાં પરિમાણો દ્વારા કરાવી દીધી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે આંદોલનના ઉચ્ચ રૂપના પરિમાણોનો ઉપયોગ જીવાત્માની ઉપર પ્રત્યક્ષ પરિણામ કરે છે. પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરનારને પોતાને આધીન કરી લેવાનો આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોવાથી આજ દ્વારો વડે આપણે પ્રવેશ કરવો પડે છે.

આંદોલનનું કાર્ય દૃષ્ટિગોચર કરવા માટે જોકે નવ દ્વારો છે; છતાં એ સિવાય બીજાં દ્વારો નથી એમ સમજવું નહિ. એના પેટા વિભાગો જોતાં મુખ્ય ત્રણ દ્વારોમાંથી દરેકના વળી બીજા પણ સાત સાત પેટા વિભાગો પાડી શકાય છે. એ પેટા વિભાગોના વળી બીજા પેટા વિભાગો પાડી શકાય એ પ્રમાણે જો વિચાર કરીએ તો જગતમાં જે કાંઇ દેખાય છે તે દરેકનું જૂદું જૂદું આંદોલન હોઇ શકે. આ વિષય જોકે આટલો વ્યાપક છે છતાં પણ તે સહેલો અને સિદ્ધ કરી શકાય એવો છે એમ અનુભવથી માલમ પડી આવશે.

---



## પ્રકરણ ૧૪ મું.

### ષડજ ધ્વનિ ઉચ્ચાર.

આ વિષયનું શાસ્ત્રીય વિવેચન કરતાં પહેલાં તે અભ્યાસ વડે વહેવારમાં કેવી રીતે આણી શકાય તેમજ તેનું પ્રત્યક્ષ ફળ કેમ મળી શકે એનું વર્ણન સામાન્ય વાચકોને ફાયદાકારક હોવાથી ખાસ કરીને એનુંજ વિવેચન આગળ કરવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે.

માણસ માત્રને બુદ્ધિની અત્યંત જરૂર છે. બુદ્ધિવિકાસ કરી લેવા માટે બધા ઇચ્છે છે, પણ પ્રયત્ન કરનાર દરેક માણસ બુદ્ધિમાન થશેજ એવી કાંઈ ખાત્રી નથી, એ કામ પોતપોતાના સામર્થ્ય-પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે, યોગ્ય માર્ગે કરેલા પ્રયત્ન ફલદાયી થાયજ એટલા માટે બુદ્ધિવિકાસ કરવા માટે માણસે પોતાની યોગ્યતા જોઈનેજ પ્રયત્ન આદરવો જોઇએ.

શરૂઆતમાં ષડ્જ ધ્વનિ લો. પોતાનું મન અને શરીર શાંત કરી સમાધાન વૃત્તિ રાખો પછી ખરા અંતઃકરણથી સંગીત શાસ્ત્રાનુસાર સ્વરનો ઉચ્ચાર કરો. આ વખતે તમારામાં કયા ફેરફારો થાય છે એ ધ્યાનપૂર્વક તપાસો.

માની સ્થિતિ તદ્દન શાંત રાખી આ ધ્વનિનો બે ત્રણ મિનિટ ઉચ્ચાર કર્યા પછી તમારી જીવન શક્તિ બેવડી થયાનો અનુભવ થશે. તમે સામર્થ્યસાગરમાં બેઠાછો એવી કલ્પના કરો, તમારે જોઇતું સામર્થ્ય તમારામાં ભરપૂર છે એવી ખાત્રી રાખો. એટલે તમારા શરીરમાં પૂર્વે જે કાંઇ દોષો હોય કે નિર્બળતા હોય તે નીકળી જઇને તમને ઘણું બળ અને સહનશીલતા પ્રાપ્ત થશે.

એમ થવાનું કારણ શું એ જાણવા માટે દૂર જવાની જરૂર નથી. શાંત મનથી અને એકાગ્રતાથી ષડજ ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવાથી શારીર બળને ઉત્પન્ન કરનારા આંદોલનના ઘરમાં તમે પ્રવેશ કર્યો એથી આંદોલન વિષે જ્ઞાન તમે મેળવ્યું એમ કહેવામાં અડચણ નથી.

આંદોલનના જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર છે એ પૈકી આંદોલનના જે પ્રકારથી શારીર બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે પ્રકાર અને આંદોલન ક્રિયાના ષડજ ધ્વનિના નામથી ઓળખાતું એ બંને એકજ છે, આથીજ ષડજ ધ્વનિનો મનોમય ઉચ્ચાર કરીને તમે તેના ઘર લગી પહોંચ્યા. મન શાંત રાખીને એકાગ્રતાથી ત્યાં તમે સ્થિરતાથી બેઠા અને જે આંદોલન રહ્યું છે તેની સાથે તમારો સંબંધ થયો. આ રસ્તો યોગ્ય, સરળ અને સાદો હોવાથી સાધકને એથી બહુ અડચણ આવતી નથી.

આવા પ્રયોગો રોજ તમે કરતા જાઓ તો તેનું ફળ તમને મળશે પણ આમાં તમારા મનની સ્થિતિ શાંત અને સમાધાનવાળી હોવી જોઇએ. તોજ એ સામર્થ્ય ટકી શકશે; નહિ તો તેનો કાંઇ ઉપયોગ થવાનો નથી. આ નવું બળ જો કોઇ ઉન્નતિ સાધક પ્રયત્નની અંદર જોડીએ તો તે એમને એમ સ્થિર રહેશે. આ પ્રમાણે રોજ પાંચ સાત વખત ત્યાગ કરવાથી થોડાજ અઠવાડીઆમાં તમને જોઇએ

એટલું સર્વોપયોગી જીવનબળ પ્રાપ્ત થશે. વખત આવે ત્યારે તમે એટલું બળ પ્રગટાવી શકશો. પછી તમને ષડજ ધ્વનિ ઉચ્ચારવાનું પ્રયોજન પણ રહેશે નહિ. આ દરમ્યાન તમે જીવનબળના આંદોલનનું મુખ્ય સ્થાન બરાબર શોધી રાખજો એટલે તમને જોઇએ ત્યારે બહારની કોઇ પણ જાતની મદદ વિના એ મુખ્ય સ્થાન ઉપરજ આંદોલન ક્રિયા કરતાં આવડી જ

આંદોલનનો થોડો ઘણો અભ્યાસ કરવાથી જોઇએ તેટલું જીવન બળ જોઇએ તે સ્થળે જોઇએ તે વખતે ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, પણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખો કે આ અભ્યાસ ચાલતો હોય તે વખતે એટલુંજ નહિ પણ તે પછી પણ મન શાંત રાખવું. સમાધાન વૃત્તિથી વર્તવું નહિતો તમારા શરીરમાં બળ ટકશે નહિ, અને કરેલા બધા પ્રયત્નો વ્યર્થ થઈ જશે.

---



## પ્રકરણ ૧૫ મું

## લાલ રંગ.

આ વિષે એક વાત સુપ્રસિદ્ધ છે. માણસ સદાકાળ જો લાલ રંગનાંજ વસ્ત્રો પહેરે, લાલ રંગેલા ઘરમાં વાસ કરે, રાતા પ્રકાશમાંજ રહે તો તેની ઇંદ્રિયો ઘણી ઉન્મત્ત બની જશે. આનું કારણ એ છે કે રાતા કિરણો દ્વારા જે આંદોલન પ્રગટે છે. એનાથી ઇંદ્રિયમાં રહેલા જીવન બળતાં જાગ્રતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આને લીધેજ માણસમાં ઘણી વિષયવાસના અને પાશવિક ( હલકા પ્રકારના અવિચારી ) મનોવિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિચારોને હદપાર કરવા એવો અમારો ઉદ્દેશ નથી, પરંતુ કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવી એટલુંજ કાંઇ માનવદેહનું જીવન કર્તવ્ય નથી—શરીરમાં રહેલી દરેક શક્તિને પોતાની ક્રિયા બરાબર પાર પાડવા માટે યોગ્ય બળ આપીને કર્તવ્ય-શીલ બનાવવી એજ માણસનું મુખ્ય ધ્યેય છે.

દરેક જાતની ઉન્નતિ માટે અમુક એક ઉત્પાદક બળની જરૂર આપણને માલમ પડવાથી તેને જગાડવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણને અસાધારણ ફળ જોઇતું હોય તો તે પ્રમાણે આ સામર્થ્યને વધારવું જોઇએ. રાતા રંગથી જે આંદોલન પ્રગટે છે તે આંદોલનથી આ સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણા શરીરમાં આપણે જે સામર્થ્ય ઉત્પન્ન કરીએ તે સામર્થ્ય આપણા શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં અગર મનના કોઇ એક ભાગમાં આપણી મરજી મુજબ ગમે ત્યારે એકાગ્ર કરતાં આવડવું જોઇએ એટલી ગતિ તેમાં હોવી જોઇએ. એકાદ અગત્યનું માનસિક કામ કરતી વખતે એજ પ્રમાણે વિજય મેળવતી વખતે આપણી ઇચ્છા અત્યંત પ્રબળ હોય છે. આ વખતે ઉત્પન્ન થએલું જે સામર્થ્ય ઘટે છે તેની વૃદ્ધિ કરવા માટે રાતા રંગનો ઉપયોગ કરતાં આવડવો જોઇએ. રાતા રંગથી જે આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે એનાથી શરીરમાં જીવનબળ વધે છે. કામ કરવાની હોંશ અને પ્રબળ ઇચ્છા આને લીધે મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ ગુણ ઘણો મહત્ત્વનો છે.

આની પ્રવૃત્તિ જોવી હોય તો પહેલાં મનને શાંત કરો. સમાધાન વૃત્તિ રાખો. રાતા રંગનું એક માનસિક ચિત્ર દોરીને મન એકાગ્ર કરો આ રાતા રંગમાં માનસિક કલ્પના વૃત્તિને સ્થિર કરો. કેવળ રાતા રંગ ઉપરજ આધારજ રાખતા નહિ. આ રાતા રંગની અંદર અને મૂળ ભાગમાં જે સત્ય આંદોલન છે તેમાં એકાગ્રતા કરો. એટલે પછી તમારી પ્રગતિ થવા માંડશે.

આ અભ્યાસ વડે તમારો આનંદ વધશે, અને ધીમે ધીમે તમારા શરીરમાં પ્રબળ ઉત્પાદક સામર્થ્ય ઉભરાય છે એવું તમને જણાશે. દરરોજ થોડોજ વખત જો આ અભ્યાસ તમે કરશો તો તમારી ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ બનશે. આ વખતે માત્ર સદ્‌વિચારોથી અને શાન્ત વૃત્તિથી પોતાના મનનો વેગ રોકી રાખવો જોઇએ.

કામ કરવાનો ઉત્સાહ ઘટે અગર તો કંટાળો આવે ત્યારે આ અભ્યાસ તમે ઘણો થોડો વખત કરો. એકાદ મહત્ત્વનું કામ હાથમાં લીધું હોય ત્યારે તમે દરેક કલાકે અગર બબ્બે કલાકે આ અભ્યાસ

કરો. દરેક વખતે ત્રણથી પાંચ મિનિટ તમે આવી રીતે કરશો તો તમને સારો ફાયદો થશે.

અંતરમાં રહેલી શક્તિમાં તમે પોતાની વૃત્તિ એકાગ્ર કરશો તો ગમે ત્યારે જોઇએ તે ઠેકાણે ઉત્પાદક સામર્થ્ય પ્રગટાવવાનો ઉદ્દેશ સફળ થાય છે. રાતા રંગવડે મનને આ શક્તિનું જ્ઞાન થાય છે. એટલાજ માટે ઉપર કહેલો અભ્યાસ દરરોજ કરવો. આનું પરિણામ એ આવશે કે તમારા જીવનમાં તમે કાંઇ ને કાંઇ ઉદ્યમ કરતા રહેશો; પણ આ 'કાંઇ પણ' ઉદ્યોગ સામાન્ય લોકોના ઉદ્યમથી કાંઇક અંશે અધિક હોય એ દેખીતી વાત છે.

શરૂઆતમાં પોતાની આસપાસ રાતા રંગની ચીજો રાખવી લાભકારક છે. આ રાતા પદાર્થોથી તમારા અભ્યાસમાં ઠીક મદદ મળશે. જેમ જેમ આ અભ્યાસમાં તમે આગળ વધતા જશો તેમ તેમ આ બાહ્ય મદદની તમને બીલકુલ જરૂર રહેશે નહિ.

રંગના મૂળમાં જે આંદોલન છે. ત્યાસુધી પહોંચી જવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. સામર્થ્યમાં જેટલો વધારો કરાય તેટલો કરવો. આમાં જરાએ આળસ કરવી નહિ.

## માત્ર મન શાંત રાખો, સમાધાન વૃત્તિથી રહો.

તમારૂં શરીર સામર્થ્યવાન બને, તમારામાં શક્તિ આવે, શરીર ભરાવાદાર થાય એમ જો તમે ઇચ્છતા હો તો પાછલા પ્રકરણના 'મા' ના મનોમય ઉચ્ચારની અને રાતા રંગની એકાગ્રતા કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આથી શરીરનું સામર્થ્ય વધે છે. શારીરિક વ્યાયામની સાથે આ અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે. કેવળ આ બે પ્રયોગ કરવાથી પણ ફાયદો થશે.





## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### મનોવિકાસ.

પીળો રંગ એ બુદ્ધિ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન ( Misdom) અને સમજણ શક્તિ (Understanding) બતાવે છે. રાતા રંગમાં જેમ એકાગ્રતા કરવાનું બતાવ્યું છે તેજ પ્રમાણે પીળા રંગ ઉપર પ્રયોગ કરવાથી મનનો વિકાસ થયાનો અનુભવ થશે.જ્ઞાનદીપ (illumination) પ્રકટીને તેજસ્વીપણું પ્રાપ્ત થશે.

દરરોજ પાંચજ મિનિટ આનો અભ્યાસ કરવાથી આશ્ચર્યકારક ફેરફાર માલમ પડશે એથી સહેજમાં આગળ પ્રયત્ન કરવાનો નવીન ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થશે. વખત મેળવીને દરરોજ પાંચથી દસ મીનીટ એક બે વખત આ અભ્યાસ કરવાથી થોડાંજ અઠવાડીઆમાં અસાધારણ ફેરફાર માલમ પડયા વિના રહેશેજ નહિ.

જે આંદોલન બુદ્ધિ અને મનનું તેજસ્વીપણું પ્રગટાવે છે તે આંદોલનનું સ્થાન શોધી કાઢવું એજ આમાં મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. આ સ્થાન શોધીને એ ઠેકાણે પોતાની સત્તા જમાવવી એજ આપણું ખરૂં કર્તવ્ય છે. જે પ્રમાણમાં આ કાર્ય સિદ્ધ કરીને આપણી ઇચ્છા-મુજબ આંદોલન શરૂ કરીએ તેટલા પ્રમાણમાંજ આપણે સફળ થવાના છીએ એ ખુલ્લું છે. એ માટે એકાગ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ.

કેવળ ઉપરના રંગનોજ વિચાર કરવો નહિ પણ તે રંગની પાછળ રહેલું આંદોલન હોય તેના ઉપરજ એકાગ્ર થવું જોઇએ. *

આ દિશામાં વધારે અભ્યાસ કરીને બુદ્ધિ ઉત્પાદક આદોલનની ઉપર અધિકાર મેળવી શકાય છે. આ અધિકાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી અનંત કાળ લગી મનને વધારે ને વધારે તેજસ્વી કરી શકાય છે.

માનસિક વિકાસ કરવાની બીજી એક ક્રિયા છે. મનની વિક્ષેપ વિનાની પ્રશાંત સ્થિતિ કરો, પછી ગાંધાર સૂરનો મનોમય ઉચ્ચાર કરવો. ગાંધાર દ્વારા જે આંદોલન પ્રગટે છે તે આંદોલનનેા-શુદ્ધ માનસિક આંદોલનનેા-રંગ પીળો હોઇને તે પોતાના 'સ્થાનમાં' જેમનો તેમ રહે છે; માટેજ આ સૂરનો મનમાં ઉચ્ચાર કરતી વખતે આંદોલનનું 'ઘર' શોધીને તેમાં એકાગ્રવૃત્તિ કરવી. એકાગ્રતા પૂર્વક આ ઘરમાં વૃત્તિનો પ્રવેશ થવાથી તે માણસનું જડત્વ નાશ પામીને તેને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્પન્ન થનારા વિચારો તેજસ્વી, ઉમદા, અને અવિરોધી થાય છે.

શુદ્ધ (clear) અને વ્યવસ્થિત ઉહાપોહ શક્તિ ( વિવેકવાળી અનુમાન શક્તિ (reasoning power) નો વિકાસ કરવા માટે

* **એકગ્રતા કરવાની સહેલી** યુક્તિ—૭ ઇંચનો સમચોરસ કાગળનો કકડો લઇ તેની બરાબર વચમાં પૈસાના જેટલું કાળી શાહીવડે વર્તુળ કરવું; પછી તે કાગળથી લગભગ બે ફુટની ઉંચાઇએ ચોડવો. એની સામે લગભગ બે હાથ જેટલા અંતરે પાટલો કે દાભનું આસન મૂકીને તે ઉપર બેસવું. મનને નિર્વિકાર બનાવો અને એકાગ્ર દૃષ્ટિથી એ વર્તુળની તરફ પાપણો હલાવ્યા વગર એકી ટસે જોઇ રહેવું. આ અભ્યાસ એક મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી વધારવો; એટલે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થશે.

તથા મનને સાત્વિક બનાવવા માટે આના જેવો ઉપાયજ નથી. જેનું મન અસ્થિર હોય, એક જગાએ સ્થિર રહેતું ન હોય, તેને વ્યવસ્થાપુર્વક વિચાર કરતાં આવડતો નથી, જેનામાં ન્યૂનતા હોય, તેવા લોકોએ આ ક્રિયા જરૂર કરવી જોઇએ. પીળો રંગ જોઇતો ન હોય અગર ગમતો ન હોય તો પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનાર શ્રીકૃષ્ણનું ધ્યાન કરવું. આસપાસ પીળી ચીજો રાખવી. આનું પરિણામ નવીનતા, સામ્યતા અને સામર્થ્યની પ્રાપ્તિમાં થએલું માલુમ પડશે.

સ્થિર પ્રજ્ઞાવાળું મગજ તૈયાર કરવાનું કામ આ આંદોલન કરે છે. આ ગુણો હાલ ભાગ્યેજ નજરે પડે છે. વિજ્ઞાનનો વિસ્તાર કરતાં પહેલાં મનની સ્થિતિ શાંત કરીને પછી પંચમ સૂરનો ઉચ્ચાર કરવો. આ સૂરના મૂળમાં રહેલા આંદોલનનું કામ વિસ્તાર, બુદ્ધ અને ઉત્કૃષ્ટા કરવાનું છે. જીવાત્મા અને જ્ઞાન એ બંને ઉપર એની ખુલ્લી અસર દેખાય છે.

આ ક્રિયાથી આપણું ખરેખરૂં સ્વરૂપ જણાય છે, પણ એટલેથીજ ન અટકી જતા આખી દુનીઆ તેમજ બ્રહ્માંડનું પણ જ્ઞાન કરી લેવું કે ન લેવું એ પોતપોતાની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. આનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી કેટલેક દિવસે માણસને વિશ્વપ્રાપ્તિ એ શું છે એ વાતની કાંઇક કાંઇક ઝાંખી થાય છે. તે જો એમને એમ આગળ પ્રયત્ન કરતો જાય તો આ સ્થિતિનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા વિના રહેતું નથી. પરમાર્થને ઇચ્છનારા સાધક મુમુક્ષુએ આનો ઉપયોગ જરૂર કરી લેવો ઘટે છે.

**મન શાંત**—બીલકુલ હાલ્યા ચાલ્યા વગર શાંત રાખવું અને પછી તદ્દન શાંત વૃત્તિથી પંચમ સૂરનો મનવડે ઉચ્ચાર કરવો આથી વિશાળ થાય છે. જેમ એકાદ ઉંડા ગુફામાં ઉતરતી વખતે સમ

તોલપણું જાળવીને ઉતરવું પડે છે અને તેમ ન કરવાથી કોઇવાર ઉથલી પડવાની ભીતિ રહે છે, તેજ પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ સમજવું જોઇએ. ઉત્તેજકપણું આપણામાં આવવાથી તેનો દુરૂપયોગ થવાનો સંભવ હોય છે, તેથી આ વિષયમાં સાવધ રહેવું ઘટે છે.

આ અભ્યાસ કરતી વખતે ઘણો આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, પણ **આત્માનંદ** (Cestasy) થઈ ન જાય તેવી સંભાળ રાખવી. મનને તદ્દન શાંત રાખવું, આનંદથી ઘેલા થઈ જવું નહિ, બુદ્ધિથી પણ અગમ્ય એવી શાંત વૃત્તિ રાખવી જોઇએ.

આસ્માની ( વાદળી ) રંગ અગાધ સ્વાસ્થ્ય અને શાન્તિસૂચક છે. આસ્માની રંગની પાછળ જે આંદોલન છે તેમાં સ્વાસ્થ્ય, સત્ય-ગુણ અને શાંતિ વગેરે ગુણોને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય છે. એ સામર્થ્ય અવર્ણનીય છે.

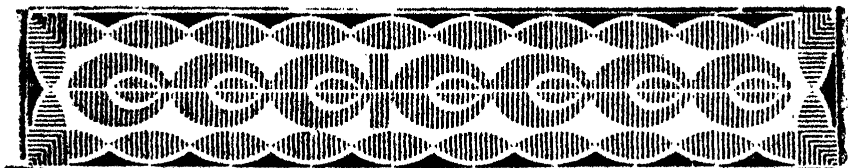
આથીજ આસ્માની રંગવડે શાંત વૃત્તિ મળે છે આનો અભ્યાસ કરીને 'ઘર' માં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. જેણે આટલો અભ્યાસ કર્યો હોય તેને શાંતિની 'કુંચી' મળી ગઇ એમ કહેવામાં જરાય ખોટું નથી.

આ સ્થિતિમાં એકાગ્રતા કરવી પૂર્વોક્ત આંદોલન વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને એથી જીવાત્માનું જ્ઞાન વધારે ને વધારે થાય છે. યોગ શાસ્ત્ર પણ એજ વાત કહે છે.

પરમ શાંતિ, પરમ સ્વાસ્થ્ય, પરમ ધીરજ, પરમ સ્થિરતા, અને કદી પણ નિષ્ફળ જાય નહિ એવું પરમ મનોબળ આ આંદોલનથી પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન અત્યંત વ્યાકુળ થયું હોય જેના આખા શરીરમાં વ્યગ્રતા ફેલાઈ ગઇ હોય તેણે શુદ્ધ આસ્માની રંગ વાપરવો જોઇએ. એટલે સાત્વિકપણું અને શાંતિ એ બંને પ્રાપ્ત થશે.





## પ્રકરણ ૧૭ મુ.

### વિવિધ–સાધન–સોપાન.

રંગ અને સૂર એજ કાંઇ આપણું ધ્યેય નથી. રંગ તેમજ સૂરની પૂર્ણ માહિતી મેળવવાની કાંઈ જરૂર નથી એના મૂળમાં જે આંદોલન હોય તે આંદોલનનેજ વશ કરવાનું આપણું કામ છે. આ કાર્ય કરવામાં રંગ અને સૂર એ સાધન છે. કેટલીકવાર સાધનને મહત્ત્વ પ્રાપ્ત થઇને જે સાધ્ય વસ્તુ હોય તે ભૂલી જવાય છે. એટલા માટે ખાસ કરીને અહીં આ સૂચના કરવામાં આવે છે. આપણી વૃત્તિ એકાગ્ર કરવા માટે આપણે એ સાધનોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ એવી પ્રયોગ કાળે પણ ભાવના બરાબર મનમાં રાખવી રંગ કે સૂરમાં તલ્લીન થઇ ન જતાં તેની પાછળ રહેલું જે આંદોલન છે ત્યાં સુધી પહોંચી જવું જોઇએ.

રંગદ્વારા પોતાની બુદ્ધિ વિકાસ કરવા ઇચ્છાનારા માણસે રંગીન મદદ લેવી અને તે રંગના મૂળમાં રહેલા આંદોલન સુધી પોતે જવું જોઇએ, આમ કરવાથીજ બુદ્ધિવિકાસ થશે અને તેનું ફળ તત્કાળ દેખાવા લાગશે. આ ફળ કલ્પનાતીત આશ્ચર્યકારક હોઇ શકે છે.

આપણી વૃત્તિ વસ્તુના મૂળલગી પહોંચાડવાનો અભ્યાસ કરવો, જો વિચાર શક્તિના મૂળ સુધી જઇને ત્યાં રહેલા આંદોલન ઉપર નિયમ પ્રમાણે અમલ ચાલતાં આવડે તો પછી ઇચ્છા શક્તિ એ આપણી દાસી બનશે અને ઋદ્ધિ સિદ્ધિ આપણે ત્યાં પાણી ભરશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આંદોલન ઉપર સત્તા ચલાવતાં આવડે તો પોતાની ઇચ્છા મુજબ વિચાર પ્રમાણે કલ્પના કરીને ગમે તેટલો બુદ્ધિનો વિકાસ કરી શકાય. ટુંકમાં કહીએ તો મારે અમુક એકાદ કામ કરવાની બુદ્ધિ જોઇએ એટલું કહેતાંની સાથેજ તે આવીને ઉભી રહેશે. માત્ર તેને માટે થોડો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. આવી આ સિદ્ધિ છે.

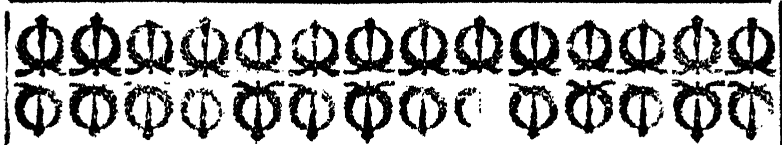
આ સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઘણે દૂર જવાની જરૂર નથી. તે આપણી પાસેજ છે. માત્ર થોડો પ્રયત્ન કરવાથી તેની પ્રાપ્તિ થાય છે, સંસારના તાપથી પીડાતા અસંખ્ય લોકો આ જગતમાં છે. કેટલાક જડ બુદ્ધિના ગણાય છે. એવા માણસોએ પણ આ બુદ્ધિ-દાયક અભ્યાસ કરી જોવો ઘટે છે. આવો ઉમદા ઇશ્વરી ખજાનો તમારી પાસે હોય એવી કલ્પના પણ તમને થઇ ન હશે. એથીજ એક સંતપુરૂષે કહ્યું છે કે **તારૂં તે તારી પાસેજ છે, પણ તેનું ઠેકાણું તું ભૂલ્યો છે.** આજ ખરી હકીકત છે. કારણ કે કેટલીક વાર સામાન્ય લોકો રંગ અને સૂરનેજ પોતાનું ધ્યેય માનીને ત્યાંજ મગ્ન થએલા માલમ પડે છે. પણ તે ધ્યેય નથી. એની પણ પેલી મેર આપણું ધ્યેય રહેલું છે. ત્યાંસુધી જવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. ગમે તો શરીરના ભાગનો વિકાસ કરી લેવો જોઇએ. તમારૂં શરીર નિર્બળ હોય તો શક્તિ વધારો રોગી હોય તો નિરોગી બનાવો. આ વખતે ષડજ સૂરનો અથવા તો રાતા રંગનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

તમારે મનનો વિકાસ અને બુદ્ધિ કૌશલ્યની પ્રાપ્તિ કરવાની ઇચ્છા હોય તો માથામાં રહેલી નવ શક્તિઓમાંની જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તે નિશ્ચિત કરીને હોશિઆર અને બુદ્ધિ સંપન્ન બનો. એહિક સાધનના એ માર્ગો છે. દરરોજના વ્યવહારમાં આ માર્ગો ઘણા કામના છે.

ત્રીજો માર્ગ જીવ કે આત્મા છે. પરમાર્થના ધ્યેયવાળા વેદાંત માર્ગનુ અધ્યયન કરનારને આ માર્ગ એ ત્રિવિધ સાધનનું સોપાન એટલે નિસરણી છે.

સૂરનો અભ્યાસ સહેલો છે અને એથી થોડાજ વખતમાં કાર્ય સિદ્ધિ થઇને ફલપ્રાપ્તિ થાય છે, માટે અમારા સામાન્ય વાંચકોને અમે આજ માર્ગનો અભ્યાસ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ

રંગના સાધનવડે ફળ મળે છે ખરૂં, પણ એમાં ઉત્તમ ધારણા બળની જરૂર પડે છે. ત્રીજી એક પદ્ધતિ આકૃતિ વિષેની હોઇને તેની વિગતવાર માહિતી આગલા પ્રકરણમાં આપી છે. એનો પણ જીજ્ઞાસુ વાંચકોએ જરૂર ઉપયોગી કરી જોવો. રંગ ક્રિયાથી પણ આ પદ્ધતિ વધારે અઘરી છે એમ અમને લાગે છે.



## પ્રકરણ ૧૮ મું.

---

### આકૃતિ અને મનોવિકાર.

પાછળ રંગ અને સૂરના આંદોલનો વિષે હકીકત આવી ગઇ છે. બધી વસ્તુઓની પાછળ જે ખરૂં આંદોલન છે તેને કયા ઉપાય વડે સ્પર્શ કરવો એ પણ કહેવામાં આવ્યું. જેઓએ આ વિષયનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યું હોય તેઓ જાણી ગયા હશે કે રંગ અને સૂરની પાછળ અત્યંત વિશાળ જગત રહેલું છે. પરંતુ તે વિશાળ જગતની શોધ કરતાં પહેલાં બીજી કેટલીક બાબતોનો વિચાર કરી લેવાની જરૂર છે. કોઇપણ વિષયનો અભ્યાસ કરતાં પહેલાં તેનું પૂરેપૂરૂં જ્ઞાન મેળવી લેવાથી તે અભ્યાસ સહેલો થઇ જાય છે.

આ આંદોલન બહાર પ્રગટ થવાનાં ઘણાં દ્વારો છે; પણ તેમાં આકૃતિ, ધ્વનિ અને રંગ એ મુખ્ય છે એ પાછળ જણાવ્યું છે. ધ્વનિ અને રંગ વિષે માહિતી પાછળ આવી ગઇ છે. હવે ફક્ત આકૃતિ માટે વિચાર કરવાનો રહેલો છે.

ભૂમિતિની આકૃતિઓનો દરરોજ નિયમિત વખતે જે માણસ મનનપૂર્વક વિચાર કરે છે તેની બુદ્ધિ, તર્કશક્તિ, વિવેચનશક્તિ, પૃથક્કરણ કરવાની શક્તિ, અવધારણ શક્તિ અને મૂલતત્ત્વ સમજવાની શક્તિ વિકાસ પામે છે એ વાત અનુભવથી સિદ્ધ થએલી છે.

એકાદું ચિત્ર, સંકેતચિહ્ન કે એકાદું કાલ્પનિક ચિત્ર મનમાં ધારીને તેનું પ્રતિબિંબ મન ઉપર ઠસાવવાથી તે ચિત્ર કે ચિહ્નનો ગુણ મનના ગુણ ઉપર, સામર્થ્ય ઉપર અને વિવિધ શક્તિ ઉપર અસર કરે છે, એવી પણ શોધ થએલી છે. *

એ માનસિક ચિત્રનું કે આકૃતિનું પ્રતિબિંબ જેટલા વખત સુધી આપણા મન ઉપર પડીને સ્થિર રહે તેના ઉપરજ તેના પરિણામનો આધાર રહે છે. આવાં ચિત્રોની આકૃતિઓનાં પ્રતિબિંબ માનસિક શક્તિના કેટલાક ભાગો ઉપર પડે છે.

આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ જણાય છે કે દરેક માનસિક શક્તિનો એકાદ માનસિક આકૃતિની સાથે પ્રત્યક્ષ સંબંધ હોય છે, અને તે આકૃતિ કે ચિત્રનો બીજા કોઇ અન્ય આંદોલનની સાથે સંબંધ થઈ જાય છે. કારણ કે દરેક આકૃતિ એ એક પૃથક પ્રતીતિ (Distineg expression) હોઇને દરેક પૃથક પ્રતીતિ એ પણ એકાદ જુદા આંદોલનનું પરિણામ છે.

કોઇ પણ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તો એ શક્તિની પાછળ રહેલા આંદોલન સમૂહ ( Volume )ને વધારવાની જરૂર છે. જે વખતે ઉત્પાદક સામર્થ્યનો સંગ્રહ વધારે થયાનું આપણને

---

* આ વિષે મી ડી. ડી. બ્રાયંટ પોતાના એક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં લખે છે કે–એકાદ અક્ષર ઉપર, આકૃતિ ઉપર અગર તેના અર્થની ઉપર મન એકાગ્ર કરવાથી પૂર્વે કદી ન વાંચેલા કે ન સાંભળેલા એવા એક વિલક્ષણ વિચારની મારા મનમાં એકદમ સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થયાનો મને અનુભવ થયો. આ મન તરંગોની નોંધ મેં કરી રાખી છે. આ મનતરંગો ખરા છે એમ પાછળથી શોધને અંતે માલમ પડયું.

ભાન થાય ત્યારેજ એ શક્તિની પાછળ રહેલા મનનો સંબંધ થઇને તે વડેજ કાર્યસિદ્ધિ થાય

દરેક શક્તિની પાછળ રહેલા ખરા આંદોલન સુધી મનની ગતિ થવાને માટે રેષાઓ હોય છે. તેમાંથીજ આ ગતિ ત્યાંસુધી પહોંચે છે. આ રેષાઓ એકત્ર થઇને હંમેશાં એકાદ જુદી જુદી આકૃતિ નિર્માણ કરે છે. આથીજ એકાદ આકૃતિનું માનસિક શક્તિ ઉપર પરિણામ થાય છે. પ્રત્યક્ષ આકૃતિ દર્શનથી આ ભાગ વૃદ્ધિ પામે છે. આકૃતિ ચિત્રની તેમને મદદ મળે છે.

બધી માનસિક આકૃતિઓના સમુદાય વડેજ આ શરીરની આકૃતિ બને છે. એકાદ માનસિક આકૃતિમાં ફેરફાર થવાથી તેનો શરીરની આકૃતિ ઉપર ફેરફાર થાય છે. આજ કારણથી માનસિક કે શારીરિક ભાગોનો વિકાસ થાય છે. *

" માણસમાં રહેલો દૈવી અંશ ( આત્મા ) પોતાનું સામર્થ્ય બહાર દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનું આકૃતિયુક્ત બાહ્યરૂપ કે જેને

* આ વિષયમાં મી. બ્રાયંટના વિચાર ઘણા મનન યોગ્ય છે. તેઓ કહે છે—" ભૂમિતિની આકૃતિઓની કલ્પના ઉપરજ બુદ્ધિનો પાયો છે. એમ કહેવામાં કાંઇ અડચણ નથી. આ બધી આકૃતિઓ એકજ બિંદુમાંથી અર્થાત્ ૐ આ મધ્ય બિંદુમાથીજ ઉત્પન્ન થએલી છે. આ બિંદુનો વિસ્તાર કરવાથી સીધી કે વક્ર રેષા બને છે. માણસ એ રેષાની બહાર જઈ શકતો નથી. કુદરતે પોતાની નજર સામે દરેક ઠેકાણે આ સીધી અને વક્ર રેષાઓની આકૃતિઓ અને રૂપો મર્યાદિત રાખ્યાં છે. અમર્યાદ વિચારોનું મર્યાદાવાન આવિષ્કરણ એ ઉપરથી નિશ્ચિત થાય છે. "

આપણે વસ્તુ કહીએ છીએ તે દ્વારા તે પ્રયત્ન કરે છે. અંતરાત્મા અને મનનો જેમ જેમ વધારે ગાઢો પ્રયત્ન સંબંધ થતો જાય તેમ તેમ આ રેષાઓ અને તેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થએલી આકૃતિઓ વધારે ને વધારે શ્રેષ્ઠ અને યોગ્ય થતી જાય છે."

વિચારમાં ફેરફાર થવાથી માણસનો સ્વભાવ બદલાય છે અને સ્વભાવમાં ફેરફાર થવાથી શરીરના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. આ વાત પ્રસિદ્ધ છે; પણ આજ લગી સામાન્ય માણસને આ નિયમને અનુસરીને પોતાના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ધારેલો ફેરફાર કરવાનું જ્ઞાન હોય એમ દેખાતું નથી. એકાદ વાર અજાણતાં આ નિયમનું પાલન થવાથી કોઇ માણસના બાહ્ય સ્વરૂપમાં ફેરફાર થએલો માલમ પડે છે. પણ આ કોઇ આકૃતિની મન ઉપર પડેલી છાપનુંજ પરિણામ છે.

કેટલાક લોકો માનસિક શક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ તેઓનો આ પ્રયત્ન નિયમિત ન હોવાથી તેમને ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. આનું કારણ બીજું કાંઇ નહિ પણ તેમની ઇચ્છાજ છે. **જેવી ભાવના હોય તેવાં ફળ મળવાનાંજ.**

જેમના વિચારોમાં ફેરફાર થાય તે પ્રમાણે તેઓના શરીર ઉપર થાય છે. કેટલાક ધાર્મિક લોકો પોતાના સંપ્રદાયના નિશ્ચિત કરી રાખેલા માર્ગેજ પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. તેઓ જો કે ઉદાર ચરિત્ર વાળા હોય છતાં તેમની માનસિક શક્તિ વૃદ્ધિ પામતી નથી. તેઓ પોતાની બાંધેલી મર્યાદાની બહાર કોઇપણ જાતના વિચાર કરતાજ નથી. એવા લોકોની વિચાર પદ્ધતિ દોષવાળી હોય છે.

જડવાદી માણસના વિચાર મુકરર પદ્ધતિનાજ હોય છે. એ પદ્ધતિ સિવાય બીજું કાંઇ જોઇ શકતોજ નથી. આથી તેની વિચાર શક્તિ અપૂર્ણજ રહે છે. શરીર વિકાસનો આધાર માનસિક વિકાસ

ઉપર રહેલો હોવાથી એ શરીર પણ અપૂર્ણ અવસ્થામાં રહે છે. જો કે કુદરતી શરીરાવયવો પૂર્ણ હોય છે છતાં પણ શરીરના કોઇ અમુક અવયવનો વિકાસ કરવો એ આપણી ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે.

પૂર્ણ માનસિક આકૃતિ હંમેશાં સુંદર શરીર ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. કારણ કે અમુક જાતની માનસિક આકૃતિ અનેક હોય છે અને બીજી ઘણી જુજ હોયછે. આના દાખલાઓ દુનિઆમાં ઘણા નજરે પડે છે. અમુક માણસ એકાદ વિષયમાં ઘણો બુદ્ધિશાળી હોય છે, પણ તે સુંદર સ્વરૂપવાળો પણ હોય એવું કાંઇ હંમેશાં બનતું નથી.

આપણી ઇચ્છા પ્રાપ્ત કરવા માટે એકજ ધંધો લઇને બેસવું એવો કાંઇ નિયમ નથી. એકજ માનસિક શક્તિની વૃદ્ધિ થાય એટલું બસ છે એવું માનનારાઓને માટે એમ કહેવામાં કાંઇ વાંધો નથી. પણ બીજી માનસિક શક્તિનો વિકાસ થતોજ નથી એમ કહેવું ભૂલ-ભરેલું છે. આવી એકાંતિક ભાવના ન રાખવી એજ સારૂં છે; કારણ કે એકાદ માણસ અમુક એકજ વિષયનો જાણકાર હોય છે. પછી બીજા વિષયોમાં તો શું પણ વ્યવહારમાં પણ તે મૂઢ જેવો રહે છે. આ વિચિત્ર દાખલાઓની કાંઇ ખોટ નથી. માટે આ પ્રકારની ભાવ-નાનો ત્યાગ કરવો એજ ઇષ્ટ છે. જે એક માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકે તેને બીજી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો સહેલો થઇ પડે છે.

લોકોની માન્યતા આથી વિરૂદ્ધ છે. તેઓ માને છે કે આપણે મેળવેલા માનસિક સામર્થ્યથી વધારે બીજું માનસિક સામર્થ્ય મેળ-વવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો પહેલાં પ્રાપ્ત કરેલું માનસિક બળ અને સત્વ પણ નષ્ટ થઇ જશે અથવા ઘટી જશે. આપણું જીવન તત્વ અને બળ જો આ બીજી શક્તિની પાછળ ખરચી દઇએ તો આપણી

પહેલી શક્તિ પણ દુર્બળ થઇ જશે. આવી વિચારસરણીનું અવ-લોકન કરવાથીજ તેનું સરળ નિરાકરણ થઇ જાય એમ છે. આપણે આપણા સામર્થ્યનો રોજ કેટલો વ્યય કરીએ છીએ ? સ્વાસ્થ્યનો ભંગ કરવામાં આપણે ક્યાં ઓછી શક્તિ વાપરીએ છીએ ? એના કરતાં તો એટલીજ શક્તિ અને સામર્થ્યનો ઉપયોગ આ કામમાં કરીએ તો કેટલો બધો ફાયદો થવાનો સંભવ છે ?

જો આપણા સર્વ બળનો સંગ્રહ કરીને તેનો ઉપયોગ મનો-વિકાસ કરવામાં કરીએ તો તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માનસિક શક્તિને બળવાન મનનો આશ્રય મળીને એ પ્રમાણમાં તે માણસ કોઇપણ અમુક કામ કરી શકે છે. ફક્ત એકજ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરીને અટકી ન જતાં બીજી શક્તિનો વિકાસ કરી લેવામાં કાંઇ અડચણ નથી.

દરેક માનસિક આકૃતિનો, માનસિક શક્તિ ઉપર અને તે શક્તિના સંબંધમાં આવતો શરીરનો જે ભાગ હોય તે ભાગ ઉપર પુરેપુરી અત્યંત વિકાસવાળી સ્થિતિમાં પોતાની છાપ બેસાડવાનોજ હેતુ હોય છે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આપણી દરેક માનસિક શક્તિ અને શારીરિક અવયવોને એ માનસિક આકૃતિની બરાબર ઓળખાણ કરાવવી જોઇએ. પછી આ આકૃતિ કેવી રીતે પૂર્ણ કરવી એની પણ માહિતી મેળવી લેવી જોઇએ.

દરેક માનસિક આકૃતિની પાછળ કારણરૂપે જે આંદોલન હોય છે તેના ઉપર જ્ઞાનપૂર્વક અધિકાર મેળવવો જોઇએ. આપણે જેવું ફળ જોઇતું હોય તેવું આંદોલન આપણે ઉત્પન્ન કરવું જોઇએ. અર્થાત્ આપણે જેવું ફળ ઇચ્છતા હોઇએ તેના પ્રમાણમાં આકૃતિ પણ

પૂર્ણ બનાવવી જોઇએ. આ આકૃતિની અસર મન ઉપર થઇને તે પ્રમાણે ફેરફાર થાય છે.

લંબાઇનો શરીરની સાથે, જાડાઇનો મન સાથે અને ઉંચાઇનો જીવાત્માની સાથે સંબંધ છે એ પાછળ કહેવામાં આવેલુંજ છે. જે આકૃતિનો જ્યાં સંબંધ હોય તે ઠેકાણે તેની અસર થવાની એ નિશ્ચિત છે. જે આકૃતિની લંબાઇનું પ્રમાણ વિશેષ હોય તે આકૃતિ, સ્થૂલ પદાર્થનું પૃથક્કરણ કરનારા બુદ્ધિના અંશને જાગૃત કરીને સ્થૂલ શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. સ્થૂલ શરીર રસનું બનેલું છે. એમાં લંબાઇનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે. જે માનસિક ચિત્રમાં લંબાઇનું પ્રમાણ વિશેષ હોય તેનો ઉપયોગ આરોગ્ય, જીવનતત્વ, દૃઢતા વગેરે ગુણોનો વિકાસ કરવામાં થાય છે.

જેમાં જાડાઇ વધારે હોય એવી આકૃતિ મનને વિશાળ બનાવે છે. બુદ્ધિના જે અંશ વડે વિચાર અને સામાન્ય રીતે મનનું પૃથક્કરણ થાય છે એ અંશ આ આકૃતિથી જાગ્રત થાય છે. ભૂમિતિની જે આકૃતિમાં જાડાઈ–પહોળાઇનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવી આકૃતિના સંસ્કાર મન ઉપર હંમેશાં પાડવાથી માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસ કરનારને ઘણી સરળતા થાય છે.

જેમાં ઉંચાઇ વધારે હોય એ આકૃતિથી વિજ્ઞાન પ્રાપ્તિ (Consciousness) ઉચ્ચ પ્રકારની થાય છે અને મૂળતત્વોને સમજનાર બુદ્ધિનો અંશ જાગ્રત અને બળવાન થાય છે. અને એથી બુદ્ધિ ઉચ્ચ પ્રકારની થાય છે. સ્થુલ બુદ્ધિ જેમ સૂક્ષ્મ તત્વો, સામર્થ્ય અને વસ્તુનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે તેમ સૂક્ષ્મ રીતે આધ્યાત્મતત્વોનું પણ પૃથક્કરણ થાય છે.

મનમાં સ્થિર થએલા ચિત્રમાં અગર આકૃતિમાં આ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની બુદ્ધિને જાગ્રત કરવાનું તેમજ ઉત્તેજીત કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. આ વાત કેટલાકને અસંભવિત લાગશે. પણ એ બધું આંદોલનનું પરાક્રમ છે. આ દસ્ય જગતમાં દરેક વસ્તુમાં કાંઇને કાંઇ પણ સામર્થ્ય હોયજ છે. આ નિયમની સાથે માનસિક શક્તિનો શો સંબંધ છે એ જાણી લેવાથી એમાં કાંઇજ આશ્ચર્ય નથી એમ સ્પષ્ટ માલમ પડશે.

ભૂમિતિના વર્તુળ આકૃતિનું અગર સૂર્ય, ચંદ્રાદિ ગોળ બિંબોનું નિત્ય ધ્યાન કરવાથી લોકોની આકલન શક્તિ-વિષય સમજી લેવાની શક્તિ (Power of Comprehension) વૃદ્ધિ પામે છે. ગોલક એટલે વર્તુળાકૃતિનું ધ્યાન કરવાથી બધી વસ્તુઓમ બધી જાતના દષ્ટિ બિંદુઓમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઇને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ ઉપરથીજ સૂર્ય, ચંદ્ર, શાલિગ્રામ વગેરેનું ધ્યાન કરવાનો રિવાજ આપણા દેશમાં પડયો હોવો જોઇએ.

દરેક માનસિક ચિત્ર અગર પ્રતિમા એકાદ વિચારની વિભૂતિ (પ્રગટ થએલું વ્યક્ત સ્વરૂપ) છે અને તેજ પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે. આકૃતિના જ્ઞાનથી આ જાતનું ફળ મળે છે. આજ કારણથી હિંદુધર્મમાં જૂદા જૂદા દેવનું—આકૃતિનું ધ્યાન કરીને પૂજાવિધિ કરવાનો રિવાજ ચાલુ છે. જૂદા જૂદા દેવો પાસેથી જૂદા જૂદા ફાયદા મળવાનું બતાવવામાં પણ આજ બાબત સિદ્ધ થાય છે. અમુક બાબત માટે અમુક દેવનું ધ્યાન કરવું એમ કહેવામાં પણ આજ મુદ્દો રહેલો માલમ પડે છે. કારણનો ઉલ્લેખ કરવો ન જોઇએ એમ કેટલાક કહે છે; પણ ધ્યેય એતો જરૂર રાખવું જોઇએ. એથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે. દેવની આકૃતિની અસર મન ઉપર થાય છે.

વર્તુળાકૃતિની મનઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. ભૂમિતિની આકૃતિથી માણસના મનમાં એક પ્રકારનું સ્વરૂપ અગર ઘાટ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉત્પાદક સામર્થ્ય, માનસિક શક્તિ વગેરે બધું એને અનુસરીને ચાલે છે. આપણા શરીરમાં જે જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપો નિર્માણ થાય છે તેમના ઉપરજ આપણો કાબુ હોવો જોઇએ. એ સ્વરૂપો ગમે તેવાં પેદા કરી શકાય એમ કરવું જોઇએ. એથી આપણું ધ્યેય સિદ્ધ થશે.

આપણે એક દાખલો લઈએ. એકાદ ગોળ આકૃતિ કે પૂર્ણ વર્તુળનું મનમાં ચિત્ર દોરીએ. એ ચિત્ર આપણી નજર આગળ રાખવું જોઇએ. પરંતુ માત્ર બાહ્ય વર્તુળથીજ કાંઈ આપણો હેતુ પાર પડશે નહિ. આપણે મધ્યબિંદુ લગી પહોંચી જવું જોઇએ. પણ આ કામ કાંઇ એકદમ સિદ્ધ થઇ જતું નથી. પહેલાં તો તે વર્તુળના પરીઘ ઉપરજ મનોવૃત્તિ સ્થિર કરવી જોઇએ પછી તેની અંદરના તેથી નાના પરીઘઉપર એકાગ્રતા કરતાં કરતાં મધ્યબિંદુ સુધી પહોંચી જવું. આમ એકાગ્રતા કરવાથી આકલન શક્તિ વધે છે. આમ દરરોજ થોડો થોડો અભ્યાસ કરવાથી આકલન શક્તિની સારી વૃદ્ધિ થઇને માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં એની સારી મદદ મળે છે.

આ આકલન શક્તિ પ્રાપ્ત થયા પછી વિચારના મૂળમાં રહેલા આંદોલન તરફ વળવું. આ આકલનના મૂળમાં જે આંદોલન રહેલું હોય તેને હલાવીને જગાડવું જોઇએ. એકાગ્રતા કરીને એ સામર્થ્ય ઉપર આપણો કાબુ મેળવવો એજ આપણું મુખ્ય ધ્યેય છે.

કોઇ માણસને અમુક વિષય ન સમજાવાનું કારણ તે માણસની વિષય ગ્રહણ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય એજ છે. આવા માણસોએ

ત્રણ મહિના લગી ઉપરનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો સારો ફાયદો થએલો માલુમ પડશે.

કોઇપણ આકૃતિનું કલ્પનાચિત્ર નજર આગળ હોય તે વખતે તેનું મધ્યબિંદુ—આપણું ધ્યેય – ભૂલવું જોઇએ નહિ. એ મધ્યબિંદુ તરફ આપણે જવાનું છે એ વાતની બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ પછી તે આકૃતિના પાછળ રહેલા આંદોલનને પકડવાનું છે. આ માનસિક ચિત્રની મન ઉપર તેમજ શરીર ઉપર ઘણી અસર થાય છે. માત્ર આ વખતે આપણા આંદોલનનું સામર્થ્ય આપણે વધારવું જોઇએ. આધુનિક માનસશાસ્ત્રીઓ આ માટે બહુ પ્રયત્ન કરતા ન હોવાથી તેઓ આકૃતિની પાછળ રહેલા સામર્થ્ય ઉપર કાબુ મેળવી શકતા નથી. આ સામર્થ્ય ઉપર કાબુ મેળવ્યા વિના જોઇએ તેવું ફળ મળી શકતું નથી.

માનસિક અને શારીરિક વિકાસના ત્રણ માર્ગો છે. એ માર્ગો આકૃતિ, ધ્વનિ અને વર્ણ એ છે. આ વિષે દરેકના વર્ણનમાં સ્પષ્ટ ખુલાસો આવી ગયોજ છે. વળી એક વાર ફરીથી છેવટની સૂચના આપવી જરૂરની છે તે એજ છે કે આ ત્રણે માર્ગોના બાહ્ય અંગો ઉપર આધાર ન રાખતાં તેના અંતરંગમાં પ્રવેશ કરીને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે તેની પાછળ રહેલા આંદોલનને જાગ્રત કરવું એજ આપણું મુખ્ય કામ છે. આ ભૂલશો તો બધું નકામું છે. આ મુદ્દો ઘણો મહત્ત્વનો હોવાથી એનો ઉલ્લેખ વારંવાર કરવો પડે છે.

આપણે જે માનસિક ચિત્ર કલ્પના વડે રંગીએ છીએ તેની રેખાઓમાં મન ફરતું રહે છે; એથી આકૃતિ પ્રમાણેજ વલણ ઉત્પન્ન થાય છે. તથા એમાં મન ફરતું રહેવાને લીધે તેજ પ્રમાણે સ્વભાવ બને છે. ચીઠીઓ આકાર દોરવાથી મન પણ એ પ્રમાણે ફરે છે

અને તે માણસનો સ્વભાવ ચીઢીઓ થાય છે. અહીં એક વાત લક્ષમાં રાખવી જોઇએ. સારા નરસા દેખાવો જોવાના પ્રસંગો માણસને વારંવાર આવે છે. માટે ખરાબ અગર અહિતકારી દેખાવોની છાપ મન ઉપર ન પડે એવી ખબરદારી રાખવી જોઇએ. એટલા માટે આપણી નજર સામે આપણી માનસિક ઉન્નતિને પોષક થાય એવાજ પદાર્થો રાખવા. સોબત સારી રાખવી એમ કહેવાતું કારણ પણ આજ છે.

સંકેત ચિહ્નો ( Symbols )માં રહેલો ગૂઢ અર્થ સમજી લેવાનો અગર એકાદ વિકટ પ્રશ્ન છોડવવાનો જે લોકો અત્યંત ખંતપૂર્વક અભ્યાસ કરે છે તેઓનું મન એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું બને છે. માત્ર એટલુંજ નહિ પણ એમની બુદ્ધિ પણ ઘણી તીક્ષ્ણ બને છે. આનું મુખ્ય કારણ તે માણસનું બધું લક્ષ તે સંકેત ચિહ્ન અગર ગૂઢ પ્રશ્નમાં રહેલા રહસ્યમાં એકાગ્ર થઇ જાય છે. આથી તેની બુદ્ધિનો પ્રવેશ ઘણો ઉંડો થાય છે.

આ અભ્યાસ વિષે મી. બ્રાયંટ લખે છે કે " આ અભ્યાસ આરંભમાં નિરાશાજનક તથ મનને ઉતાવળીયું બનાવી દે એવો હોય છે, પણ આગળ જતાં એને લીધે બુદ્ધિ વધારે સૂક્ષ્મ બનતી જાય છે. અને આંતરચક્ષુ વિકાસ પામે છે."

આમાં એકાદ સામાન્ય ભૂલ થવાથી તેની તાત્કાલિક અસર જણાઇ આવતી નથી. જે માણસ સંકેતચિહ્નના મૂળમાં રહેલા અર્થ-ઉપર—આંદોલન ઉપર–ધ્યાન આપતો નથી તે એકાગ્રતાને પામતો નથી. આ એક જાતનો બુદ્ધિના વિકાસ માટેનો અભ્યાસ છે. જોઇતા પ્રમાણમાં ઊંડા ઉતરવાથીજ કાર્યસિદ્ધિ ઝટ થાય છે.

આ સાંકેતિક ચિહ્નોનો કેમ ઉપયોગ કરવો એ સમજી લેવું જોઇએ. આપણે જે જે વસ્તુઓના સંબંધમાં આવીએ છીએ તેમાં ઘણે અંશે કાંઈ ને કાંઇ સાંકેતિક ભાગ હોય છેજ. વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો કોઇ પણ બાહ્ય આકૃતિની અંદર આંતર વિચાર હોયજ છે. આ દષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો દરેક વસ્તુ સાંકેતિક ચિહ્ન સાબીત થશે. આ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય એમ છે.

એકાદ આકૃતિનું બાહ્ય પરીક્ષણ કરીને પછી તેનો વિચાર કરવાનો હોય છે. એ વિચારની પાછળ રહેલા આંદોલનનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યાં પહોંચ્યા પછી તેના ઉપર કાબુ મેળવીને તેમાંથી ગમે તે આંદોલન ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

સાંકેતિક ચિહ્નોમાં શું અર્થ રહેલો છે એ શોધી કાઢવા માટે આકૃતિ કે પદાર્થમાં જે પ્રધાન ગુણો છે તે આપણે તપાસી જોવા ઘટે છે. દાખલા તરીકે આપણે એક સ્ફટિકનો સફેદ મણિ લઇએ. આનો રંગ સ્વચ્છ સફેદ હોવા છતાં તેમાં બધા રંગોનું મિશ્રણ હોય છે. આ વિચાર ઉત્પન્ન થાય એટલે પછી આ રંગ કેવી રીતે તૈયાર થયો હશે એનો વિચાર કરતાં કરતાં તેના મૂળ લગી પહોંચી જવું જોઇએ.

જ્ઞાનનું તેજ છૂપું ન રહેતાં મોતીની માફક ઝળકી ઉઠે છે. દરેક માણસના મુખ ઉપર આ વિદ્વત્તાનું તેજ પોતપોતાની શક્તિ પ્રમાણે દીપે છે. શારીરિક સૌંદર્ય અને જ્ઞાનનું તેજ એ બે જૂદાં જૂદાં છે. એ વાત લક્ષમાં રાખવી જોઇએ. શારીરિક સૌંદર્ય એ ઇશ્વરી અગર કુદરતી બક્ષિસ છે. જ્ઞાન તો પ્રાપ્ત કરવું પડે છે.

તમે જેટલા પ્રમાણ આ રત્નની ઉપરથી યત્ન પૂર્વક આવરણ દૂર કરશો તે પ્રમાણમાં તેનું તેજ દીપી ઉઠશે.

પ્રકાશમાં પણ સામર્થ્ય રહેલું છે. સામર્થ્ય વિના પ્રકાશ ક્યાંથી દેખાય ? એ સામર્થ્ય ઉપર આપણે કાબુ મેળવવો જોઇએ.

આજે સ્થૂળ જગત આપણે જોઇએ છીએ એ પણ સાંકેતિક ચિહ્ન હોઈને એની અંદર કાંઇક ગૂઢ હોય એવું આપણને લાગે છે. આ ગુઢ શું છે અને તેનું રહસ્ય આપણે જાણી શકીશું કે નહિ ? એનો વિચાર કરનારૂં એક શાસ્ત્ર છે. એ એક વિદ્યા છે. આને હાલ આપણે સાંકેતિક ચિહ્ન વિદ્યા એ નામ આપીશું. આ શાસ્ત્રનો ભાવાર્થ એ નીકળશે કે **સાંકેતિક ચિહ્ન કે આકૃતિની છાપ મન ઉપર બરાબર બેસાડીને તેનું ચિત્ર મનમાં ધારણ કરવું અને એનો મુખ્ય ગુણ કે મધ્યવર્તી ( Central ) વિચાર શું છે તે શોધી કાઢવો. આકૃતિની રેષાઓ દ્વારા પ્રગતિ કરતાં જઇને મધ્યબિંદુમાં એકાગ્રતા કરવી. વિચારના મુળમાં રહેલા આંદોલન ઉપર વૃત્તિ એકાગ્ર કરવી અને ત્યાંજ શરીરમાં રહેલા સર્વ ઉત્પાદક સામર્થ્યને ભેગું કરવું. આથી તે સાંકેતક ચિહ્નનો સ્પષ્ટ ખુલાસો થઇને વિચારનો વિકાસ થવા પામશે.**

આકૃતિ અને સાંકેતિક ચિહ્ન એ બેઉનો માનસિક શક્તિ સાથે શો સંબંધ છે એ વિષે સામાન્ય માહિતી આટલા વિવેચન ઉપરથી વાંચકોને મળશે, પણ આ વિષય ઘણો અઘરો હોવાથી એ વિષે વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન અહીં કરવામાં આવ્યું છે.



# પ્રકરણ ૧૯ મું.

## બુદ્ધિ અને કાર્યશકિત.

અલૌકિક બુદ્ધિ (Genius) તથા કાર્ય કરવાની અત્યંત કુશળતા (Talent) એ બેમાં શો ફેર છે તે સમજી લેવું જોઇએ. આ બેમાંનો ફેર જો વખતસર ન સમજાય તો તેનું ફળ કાંઈ માલમ પડશે નહિ અગર તો જોઇએ તેવું ફળ મળશે નહિ. ઉપલક દૃષ્ટિએ વિચાર કરનારા સામાન્ય લોકો હંમેશાં એમ સમજે છે કે અલૌકિક બુદ્ધિ અને કાર્ય કુશળતા એ બે એકજ છે. આથી દિશાભૂલ થઇને આ બંનેનો અગર તે બેમાંથી એકનો પણ વિકાસ થતો નથી.

કાર્ય કરવાની શક્તિ, બુદ્ધિ, અને યોગ્યતાથી અલૌકિક બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે; પણ એથી ભ્રમ પેદા થાય છે. અલૌકિક બુદ્ધિ એ મનમાં રહેલા મહાન સામર્થ્યને જાગ્રત કરે છે. કાર્યક્ષમતા એ સામર્થ્યનો વ્યવહારમાં કેમ ઉપયોગ કરવો એ શીખવે છે. અલૌકિક બુદ્ધિ એ આંતર મનની શક્તિ છે. માટે આ બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો હોય તો પ્રથમ એ આંતર મનની માહિતી મેળવી લેવી જોઇએ, એનું સ્વરૂપ સમજી લેવું જોઇએ અને પછીજ પ્રયત્નશરૂ કરવા જોઇએ.

કાર્ય કરવાની કુશળતા એ બાહ્યમનની શક્તિ છે. માટે એની પ્રાપ્તિ માટે બાહ્યમન ઉપર પણ પદ્ધતિસર પ્રયત્ન કરવા જોઇએ. કોઇપણ કાર્ય કરનાર માણસમાં આ શક્તિ હોય છે. કાર્ય કરવાની કુશળતા ઉપરથીજ તે કોઇપણ નાનું મોટું કાર્ય કરે છે. દરેક માણસમાં બુદ્ધિ ભંડાર હોય છે, એ ભંડારમાંથી કેટલોક વ્યય કરીને માણસ કોઇપણ કાર્ય કરે છે. જેનો આ બુદ્ધિ ભંડાર મોટું અને જેનું દ્વાર ખુલ્લું હોય તેજ માણસ અલૌકિક બુદ્ધિમાન અગર પ્રતિભાશાળી કહેવાય છે.

અલૌકિક બુદ્ધિ એ કાર્યક્ષમતા વિના પંગુ નીવડે છે; અગર પાંજરામાં પૂરેલા સિંહના જેવી થાય છે. એનો પ્રભાવ દેખાઇ આવતો નથી. આવા લોકો દુઃખી અને અતૃપ્ત રહે છે. પોતાની પાસે અલૌકિક બુદ્ધિ—અલૌકિક પ્રતિભા—છે એ તેઓ જાણે છે; પણ તેનો ઉપયોગ શો કરવો અગર કેમ કરવો એની માહિતી તેઓને હોતી નથી. આવી અપૂર્ણતા ઘણે ઠેકાણે દેખાય છે. ડાહ્યો હોય તેટલો વ્યવહારમાં કોડીની કિંમતનો થઇ રહે છે. આમ બનવાનું કારણ ખાસ કરીને આજ હોય છે.

અલૌકિક બુદ્ધિ વિનાપણ કાર્યક્ષમ કુશળતા ઘણા કામો ઉત્તમ રીતે પાર પાડે છે, પરંતુ તે માત્ર કામોજ છે. જે કાંઇ હાજર હોય તેનો સદુપયોગ કરવો એજ આ કુશળતાનું કર્તવ્ય છે. અલૌકિક બુદ્ધિ જ્ઞાનના ભંડારમાંથી સામર્થ્ય બહાર કાઢીને તેની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ કરે છે. આંતર મનને વધારે ને વધારે જાગ્રત કરીને વધુ ને વધુ પ્રતિભાવાન કરવું એજ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આંતર મનમાંથી બહાર પડનાર દરેક બાબતનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઇએ, ત્યારેજ કાર્ય કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત થશે.

આ બંને શક્તિઓ જો કે જૂદી જૂદી હોય છતાં તેઓ એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે એ વાત સ્પષ્ટ થઇજ હશે. આ બંનેનો આવો પરસ્પર મેળ હોવાને લીધેજ આ બંને શક્તિઓ એક છે એમ ભાસ થાય છે. આ બંને શક્તિઓનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

કાર્ય કરવાની કુશળતા આપણે પ્રાપ્ત કરવા છતાં તે શક્તિના મુખ્ય પ્રાણરૂપ જે બુદ્ધિ તે જો આપણામાં ન હોય તો બાકીની શકિતઓ કાંઇ કામની નથી. માટે તેની આપણને ખાસ આવશ્યકતા છે. અલૌકિક બુદ્ધિ હોવા છતાં આ કુશળતા વિના ચાલી શકતું નથી. પોતાના બુદ્ધિ સામર્થ્ય બહુ અગાધ છે, પોતે મહાન વિદ્વાન છે એ વાત તેઓ જાણતા હોય છે. જ્ઞાનને પ્રગટ થવાનો માર્ગ ન હોવાથી તે અટકી જાય છે. આ અટકાવ દૂર કરવો એજ ડહાપણનો માર્ગ છે.

એકાદ વખત એવો ચમત્કાર બને છે કે બુદ્ધિમાન માણસના જ્ઞાન ભંડારનું દ્વાર એકદમ ઉઘડી જાય છે. તેની વિદ્વત્તાના પ્રભાવથી લોકો અજાયબ થયા વિના રહેતા નથી. એ પોતે પણ ગભરાય છે કેમકે એ તેના મુદ્દલ ધ્યાનમાં હોતું નથી. આ એક 'ઇશ્વરી કૃપા' છે એમ લોકો બોલવા લાગે છે. જેની શોધ કરી શકતા નથી તેને 'ઇશ્વરી પ્રસાદ' એવું નામ આપ્યું એટલે બસ પતી ગયું ! પછી તે તરફ લક્ષ આપવાની જરૂર રહેતી નથી. વધારે ચોક્કસ લોકો એથી આગળ વધીને 'પૂર્વ કર્મ' એવું નામ શોધી કાઢીને શાંત થશે.

કાર્ય કરવાની કુશળતા અભ્યાસવડે મેળવવાથી પછી ગભરાવાનું કારણ રહેતું નથી. આપણે શરૂઆતથીજ તેનું કલ્પના વડે ચિત્ર દોરીને આપણી નજર સામે રાખીએ છીએ. આને કેટલાક હવાઈ કિલ્લા એવું નામ આપશે; પરંતુ અભ્યાસથી આખરે તેજ

ખરૂં નીવડે છે. કોઇપણ નાનું કે મોટું કામ હાથમાં લીધા પછી તે કામ કરતાં આપણે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને કાર્ય કુશળતા મેળવવાને પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એથીજ એ કુશળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ મુદ્દો અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રને. અભ્યાસ કરનારે બરાબર પૂરેપૂરી લક્ષમાં રાખવો, જેઓ અર્વાચીન માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરે છે તેઓના ઘણાખરા વિચાર ભ્રમમૂલક બને છે એમ કહેવામાં કાંઇ અડચણ નથી. એમાંથી કેટલાક તો આત્મવિકાસમાં હરકત કરે એવા હોય છે.

આંતર મનને જાગ્રત કરીએ કે કામ સિદ્ધ થયુંજ. આનેજ જૂદા પ્રકારે કહીએ તો એમ કહેવાય કે " આંતર મનમાં જે કાંઇ છે, જે આપણે જાણીએ છીએ તેને કેળવીને બુદ્ધિનો વિકાસ આપણે કરી શકીએ. " આપણામાં આત્મશ્લાઘા કરનારા ઘણા હોય છે. આ 'આત્મશ્લાઘા' જ આખરે સાચી નીવડે છે. 'હું એક ઉત્તમ વક્તા છું' એવી દૃઢ ભાવના રાખીને ભાષણ કરનાર માણસ ખરેખર ઉત્તમ વક્તા બને છે. 'હું એક સારો લેખક છું' એવો આત્મવિશ્વાસ રાખીને પ્રયત્ન કરનાર માણસ તેવોજ બને છે. એવા તો ઘણાજ અનુભવો થયા છે.

પાશ્ચિમાત્ય લોકો કેવળ માનસશાસ્ત્ર ઉપરજ ભાર મૂકીને બેસી રહેતા નથી. તેઓ આંતર મનને જાગ્રત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રયત્ન કરનારા માણસો એ બાજુ ઘણા હોય છે, પણ એમાં જરાક ભૂલ થાય છે. આંતર મનને જાગ્રત કર્યા પછી બાહ્યમનને શિક્ષણ આપવાનું ભૂલી જવાને લીધે કાર્ય કરવાની કુશળતા તેઓને પ્રાપ્ત થતી નથી.

આંતર મન જાગ્રત થયા પછી સામર્થ્યનો જોઇએ તેટલો વધારો થઇ જાય છે. પણ તેની સ્થિતિ પાંજરામાં પૂરેલા સિંહના જેવી હોય છે. બાહ્યમન અપક્વ અને અવ્યવસ્થિત હોય તો આંતર જ્ઞાનને બહાર પડવાને માર્ગજ જડતો નથી. એકાદ ઉદ્દમ ગવૈયાની સાથે જો સાધારણ પ્રતિનો વગાડનાર હોય તો શી સ્થિતિ થાય ? એ ગવૈયો ગાશેજ નહિ. અને જો તે ગાવાનું શરૂ કરે તો તેના ગાયનમાં કાંઇ રસ પડશે નહિ અને શ્રોતાઓ પણ કંટાળી જશે. એજ માફક સ્થિતિ આંતર મન અને બાહ્યમનની છે. એ.મ આ પરસ્પરનો સંબંધ છે.

આંતર મનમાં જે અનેક પ્રકારનું સામર્થ્ય રહેલું છે તેને જાગ્રત કરીને કાર્યક્ષમ બનવું જોઇએ. તોજ તે એકાદ વિષયમાં પારંગત થાય. જે માણુસ જન્મથી બુદ્ધિમાન હોય છે તેને કાર્ય કુશળતા અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરવી પડે છે; પરંતુ આ માર્ગે તે વધુ પ્રયત્ન કરતો નથી, એથીજ તેનો જોઇએ તેવો ઉપયોગ થતો નથી. આવા માણસો ઘણીજ ઊંચી આશાઓ રાખે છે. ઇશ્વરની કૃપાએ તેઓને બૌદ્ધિક સામર્થ્ય મળવાથી તેની મદદથી તેઓ ધારેલાં કામો કરવા જાય છે; પણ આ કામ બાહ્ય મનનું હોવાથી તે જો નિર્બળ હોય તો તેના ગજા ઉપરાંતનું કામ તે કેમ કરી શકે ? જન્મથી બુદ્ધિમાન લોકો પ્રયત્નવાદી હોતા નથી, એથી તેમનાથી પોતાની બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના પ્રમાણમાં કાંઇ પણ મોટું કાર્ય ન થઇને આખરે એમ ને એમ કેવળ આ દુનિયાને છેવટના રામ રામ કરીને કાળને વશ થાય છે.

આંતર મનમાં જે અનંત સામર્થ્ય છે તેને જાગ્રત કરવા છતાં તે પોતે કાંઇજ કાર્ય કરતું નથી. વ્યવહારમાં તે પ્રયત્નથી દેખાતું

નથી. આથી એ વાત ખોટી છે, એમ કેટલાક લોકોનું માનવું છે. અસાધ્ય વસ્તુને સાધ્ય માનવી એ ઘેલછા છે એમ પણ કહેવાને કેટલાક લોકો અચકાતા નથી પણ આમ કહેવામાં કાંઇએ સાર નથી. આપણામાં અપાર સામર્થ્ય રહેલું છે એનો બીજો કોઇ પણ પૂરાવો ન માનતાં જાતેજ તે વાતનો અનુભવ કરવાનું અમે કહીએ છીએ. જેઓએ માનસ શાસ્ત્રનો બરાબર ધ્યાન પૂર્વક અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને આ સામર્થ્યને વિષે બરાબર માહિતી અને પૂર્ણ કલ્પના થએલી હોય છે. આપણે હાલ જે કાંઇ કામ કરીએ છીએ તેથી વધારે કામ કરવાની આપણામાં શક્તિ છે એ વાતની તેઓને ખાત્રી થએલી હોય છે. પરંતુ આ સામર્થ્યને પ્રત્યક્ષ ઉપયોગમાં કેમ લાવવું એક સવાલ હોય છે. એનો ટુંકમાં જવાબ એ છે કે—' બુદ્ધિમત્તાનો પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવા માટે કાર્ય કરવાની કુશળતા પણ એજ દરજ્જાની પ્રાપ્ત કરવી. '

આંતર મનનું સામર્થ્ય એ બુદ્ધિનો ભંડાર હોઇને બાહ્યમન એ તેનું દ્વાર છે. સુખસમૃદ્ધિના રથનાં આ બે પૈડાં છે. તે બંને સરખાં ચલાવવાની ઇચ્છા હોય તો એજ મુજબ તેઓને સમપ્રમાણનાં બનાવવાં જોઇએ. એક નાનું અને બીજું મોટું હોય તો રથ બરાબર ચાલશે નહિ જેમ આંતર મનનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એજ રીતે બાહ્યમનને પણ કેળવવું જોઇએ. મન અને આત્મા એ બંને જેમ જેમ વિકાસ અને અધિક બળવાન થતાં જાય તેમ તેમ તેમનો ઉપયોગ કરી લેવો જોઇએ. બધી ઇંદ્રિયો અને માનસિક શક્તિ એમને એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવામાં પ્રવૃત્ત કરવી જોઇએ.

**આત્મા ઉપરથી આવરણ દૂર કરો, આંતરમનને**

**વિકાસ કરો, અને બાહ્યમનને કેળવો.** આ ત્રણ વડેજ માણસ પૂર્ણ સામર્થ્યવાન થાય છે. તમારા દરેક અવયવ ઉપર તમારો પૂરો કાબુ હોવો જોઇએ. અંતર્બાહ્ય બધાં અંગોને જાગ્રત કરો. તમારા શરીરના દરેક અણુએ અણુ ખાલી ન રહેવા દેતાં તેને કાંઇ ને કાંઇ કામમાં લગાડો.

'**બુદ્ધિઃ કર્માનુસારિણી**' આ કહેવત ભલે ખરી હોય છતાં નશીબ એ પુરુષાર્થને આધીન છે એ ભૂલવું જોઇએ નહિ. આપણું પૂર્વ કર્મજ ન હોય તો આપણને બુદ્ધિ ક્યાંથી હોય? એવી મનની ધારણા કરી લેવી નહિ, આ ભાવનાનો તમારા ઉપર અમલ થાય તો પછી તમારાથી કાંઇ પણ બની શકશે નહિ. જેને વિષે લોકો એમ માનતા હોય કે અમુક માણસથી તો કશું પણ કાર્ય થવાનું નથી એવો બહારથી નબળો લાગતો માણસ પણ પોતાની ઇચ્છા મુજબ કાર્ય કરી શકે છે એવું ઘણી વાર બને છે. કાર્ય કરવાને અસમર્થ એવો કોઇજ માણસ હોતો નથી. કાર્ય કરવાની કુશળતા મેળવવા માટે પ્રત્યક્ષ કાર્યજ કરવા મંડવું જોઇએ. આંખો મીંચીને કાર્યનું ધ્યાન કરતાં બેસી રહેવાની કાર્યસિદ્ધિ થતી નથી. એને માટે પ્રયત્ન ખાસ કરવોજ જોઇએ.

યોગ્ય રીતે પ્રયત્ન કરવાથી માણસનું સામર્થ્ય અજબ રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. આ વધતા જતા સામર્થ્યને તરતજ કામમાં લેવું જોઇએ. નહિ તો તેનાથી કાંઈ ફળ ન મળતાં ઉલટી હાનિ થવાનો વધારે સંભવ છે. જે પ્રકારની બુદ્ધિ હોય તેજ પ્રકારની તમારી કાર્ય કુશળતા બીજા પ્રકારની હોવાથી કશું વળતું નથી. જે કામનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં થઇ શકે એવુંજ કામ કરીનેજ કુશળતા સુધારવી જોઇએ.

ધારો કે સંગીત શાસ્ત્રમાં તમારી બુદ્ધિ અસાધારણ છે, તમે તે સામર્થ્યનો ઉપયોગ પ્રત્યક્ષ વ્યવહારમાં કરવા માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરો એ વખતે એમ પણ બને કે તમે એક ચીજ પણ સારી પેઠે ગાઇ શકો નહિ. આપણામાં ઉચ્ચ સામર્થ્ય રહેલું છે; પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડતું નથી. એ સમયે આંતર સામર્થ્યને સ્વતંત્રતાથી કામ કરવા દો. મગજના દરેક પડ ઉપર તમારો કાબુ મેળવો.

કામ કરતાં ઘડીઆળ તરફ જોવું એટલે કામનો કંટાળો આવે છે એમ સમજવું. કાર્ય કરવાની કુશળતા તમે મેળવશો તો હાથમાં લીધેલું કામ થોડા વખતમાં અને ઉત્તમ રીતે પાર પડશે. કામ પૂરૂં થયા પછી કંટાળો તો આવશેજ નહિ પણ વખત કેટલો ગયો એ પણ માલમ પડશે નહિ.

તમારે ઉત્તમ પ્રકારે કાર્ય કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આંતર અને બાહ્ય મનનો સંયોગ કરો. તમારામાં કાર્ય કરવાની જેટલી કુશળતા અગર શક્તિ હોય તેનો ઉપયોગ કરી લેવાને બીલકુલ ડરતા નહિ. એટલે તમારી કુશળતા ધીરે ધીરે વધતી જશે. આવી સ્થિતિમાં કેટલાક દિવસ પસાર થયા પછી તમારી બુદ્ધિ સ્વતંત્ર રીતે કામ કરવા લાગશે. અત્યંત ઉચ્ચ પ્રકારનાં કામો કરવાની કુશળતા મેળવવા માટે કેટલા દિવસ લાગશે એનો કાંઇ નિયમ બાંધી શકય નહિ. એ તો કામ કરનારના પ્રયત્ન ઉપરજ આધાર રાખે છે. વળી આ વિષયનોજ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જે નવીન શોધો થાય તેનો પણ ઉપયોગ કરી લેવો જોઇએ.

**સ્વસ્થ્ય પૂર્વક કામ કરો. મનને હંમેશાં ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રાખો. તમે તમારા દરેક અવયવની સાથે એકરસ થઇ જાઓ. શુદ્ધ અંતઃકરણથી કામ કરો. દરેક કામમાં બાહ્યમન અને**

**આંતરમનનો સંયોગ કરીને પછી કાર્ય કરવા માડો. આંતર મનને પોતાનું પૂર્ણ સામર્થ્ય બહાર લાવવાનો માર્ગ ખુલ્લો રાખો. એ સામર્થ્યનો ઉપયોગ બાહ્યમન કરે એવી યોજના કરો. નિશ્ચિત કરેલી પદ્ધતિથી કામ કરો. પરંતુ દરેક વાત ઉપર અડગ શ્રદ્ધા રાખો.**

આથી ઝટપટ કામ કરવાની કુશળતા પ્રાપ્ત થશે. હાલ તમારાથી જે કામ થાય છે એતો તમે જાણોજ છો. એ પછી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરીને તેજ કાર્ય સહેલાઇથી અને ટુંક વખતમાં કેમ થાય છે તે જુઓ. આ બંનેમાં ઘણું અંતર તમને માલમ પડશે.

---



## પ્રકરણ ૨૦ મું.

### આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા.

મગજ એ મનનું હથિઆર છે. મનમાં રહેલું સામર્થ્ય મગજદ્વારા બહાર પડે છે. આજ માટે મગજનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય માણસ જેટલું કામ કરી શકે છે તે કરતાં જેનું મગજ કેળવાઇને તૈયાર થયું હોય તે માણસથી એજ કામ બમણું ત્રણગણું વધારે થઇને દસગણું ઉત્તમ નીવડશે. જો વાદ્ય સારૂં ન હોય તો વગાડનાર પોતાની કુશળતા બતાવી શકે નહિ, તેજ વાદ્ય જો ઉત્તમ હોય તો વગાડનારનો ઉત્સાહ વધીને તે પોતાની કળા ઉત્તમ રીતે બતાવી શકે. આજ પ્રમાણે મગજ એ વાદ્ય ગણીએ તો મનને વગાડનાર કલ્પવું જોઇએ. આ ઉપરથી મગજનો વિકાસ કરવાની જરૂરીઆત વિષે દરેકને ખાત્રી થશે.

મન એ મગજને તૈયાર કરે છે એ વાત કાંઇક અંશે ખરી છે. મગજમાં જે કાંઇ ફેરફાર થાય છે તે મનથીજ થાય છે. મગજની વૃદ્ધિ થતીજ રહે તે માટે જે રાસાયનિક તથા ઉત્પાદક સામર્થ્યની

ક્રિયા ચાલે છે તેના ઉપર મન અમલ ચલાવે છે. મગજની રચના કરવાનું કામ મનનું છે એ વાત જૂદી છે. વિચાર કરવાની ક્રિયા સાથે મનનો કાંઇ પણ સીધો સંબંધ નથી. જે કાર્યથી શરીરના સ્નાયુઓ વૃદ્ધિ પામતા નથી એવા કાર્યનો વિચાર કરવાથી મનનો વિકાસ થતો નથી. જે વિચારથી મગજની વૃદ્ધિ થાય છે તથા જે કાર્ય વડે શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે તે બધું માનસિક તેમજ શારીરિક સામર્થ્યનું દ્યોતક છે. ગમે તેટલું કામ કરવું અને ગમે તેટલા વિચાર કરવા એ સામાન્ય માણસના ગજા ઉપરાંત છે એ વાત સૌ કોઇ કબુલ કરશે. માટે આ બેનો વિકાસ કરી લેવાની અત્યંત જરૂર છે.

અપકવ, જડ અને કુટિલ મગજ વડે વિચાર કરીને સર્વથી શ્રેષ્ટ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લેવાની મહત્વાકાંક્ષા રાક્ષસી નહિ તો અસંભવિત તો જરૂર છે. બગડેલી-બેસૂરી થએલી-સતાર પૂર્ણ સૂરનાં કેવી રીતે વાગે ? સતાર બગાડનાં આવડે એ એક વાત છે અને તે સતાર ઉત્તમ રીતે તૈયાર કરવી અગર મેળવી આપવી એ તદ્દન જૂદીજ બાબત છે. આજ પ્રમાણે વિચાર કરવાની ક્રિયા કરવી અને સ્થૂલ મગજને વધારે યોગ્યતા સંપન્ન કરવું એ બંને બાબતો જૂદી જૂદી હોવાથી તેઓનો જૂદા જૂદા પ્રકારેજ વિકાસ કરી લેવો એ સગવડભરેલું છે.

સતાર બનાવનાર માણસ હોય છે અને તેને હાથમાં લઇને જૂદા જૂદા રાગો કાઢનાર પણ માણસજ હોય છે. એજ રીતે આપણા શરીરયંત્રને તૈયાર કરનાર મન છે. અને તેનો ઉપયોગ કરવો, એકાદ કે બીજી ક્રિયા કરવી એ પણ મનજ કરે છે. આજ કારણથી મગજનો વિકાસ મનથીજ થાય છે. મનને જે કાંઇ ઉપયોગ કરવો હોય તે સંબંધમાં મગજનો વિકાસ થયો હોય તો તે

વધારે વિચાર કરી શકે છે. આવી રીતે કરેલા વિચારોનો ઉત્તમ વિકાસ થાય છે.

શારીરિક અગર માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો એ કાંઈ કસરત નથી. માત્ર તે સ્થાનોનું પોષણ અને ઉત્પાદક બળનું વધુ આકર્ષણ કરવું એજ મુદ્દો આમાં છે. આ શક્તિની મદદ વિના શરીર અગર મગજનો કોઇ પણ ભાગ નથી. આ બંનેનો વિકાસ કરવો એટલે તે ભાગની વૃદ્ધિ કરવી એક સમજવું.

કસરત કરીને એકાદ સ્નાયુનું સામર્થ્ય અગર એકાદ માનસિક શક્તિના અમુક ભાગ હંમેશાં વૃદ્ધિ પામે છે એમ કહી શકાય નહિ. આમ બનતું હોય તો લોકોએ માત્ર થોડી કસરત કરીને અદ્દભુત શક્તિ મેળવી લીધી હોત; પરંતુ ખરી સ્થિતિ એવી નથી જે ભાગને કસરત મળે છે તે ભાગમાં લોહી ધસી આવે છે. એ ખરું; પરંતુ તે કસરતથીજ આવે છે એમ કહેવાય નહિ. કેટલીક વાર શરીર અને મન આવી ક્રિયાઓ કરીને માનસિક સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરે છે. આજ માનસિક સ્થિતિનું એ પરિણામ છે. આ ઘણી મહત્ત્વની શોધ હોવાથી એ તરફ વધારે લક્ષ આપવું જોઇએ. એની એક વાર બરાબર માહિતી મેળવી લઇને પછી શરીર અને મન બંનેને કેળવવાની રીત બદલવી. જે રીતથી નિશ્ચયપૂર્વક યશ ન મળતાં કોઇકવાર એકાદ જણનેજ ફાયદો થાય એ રીતને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ન કહી શકાય. જેના વડે ખાત્રીથી યશ મળે એવીજ પદ્ધતિ શોધી કાઢવાની જરૂર છે.

શારીરિક અગર માનસિક ભાગમાં પોષક બળનું આકર્ષણ કરવાની રીતને **આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા** અગર **અધિકરણ નિષ્ઠ એકાગ્રતા** Subjective Concentration કહે છે. આને વિષે વધારે વર્ણન પાછળ આવી ગયું છે. ફરીથી એનું વર્ણન કરવાની

જરૂર નથી, કોઇ પણ અવયવનો વિકાસ માત્ર કસરતથી ન થતાં આ આત્મનિષ્ટ એકાગ્રતા વડેજ થાય છે. માટે સાધકે આ વાત બરાબર લક્ષમાં રાખવી.

જે સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય એ સ્નાયુના કેટલાક ભાગો ઉપર મન સ્વાભાવિક રીતેજ એકાગ્રતા આત્મનિષ્ટ હોય તો તે સ્નાયુમાં વધારે લોહી અને પોષક બળ આકર્ષાઇને તે ભાગનો વિકાસ થાય છે. જો આ એકાગ્રતા આત્મનિષ્ટ ન હોય તો ત્યાં વિશેષ બળ આવતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ પહેલાંનુંજ બળ વધારે ખર્ચાઇ જવાથી સ્નાયુ થાકી જાય છે,

આમાં એવી શંકા ઉભી થવાનો સંભવ છે કે—આત્મનિષ્ટ એકાગ્રતાથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થએલો દેખાય છે તેનું શું કારણ ? જૂદા જૂદા વ્યાયામોથી ઘણા લોકોએ પોતાનું શારીરિક બળ અને બુદ્ધિ વૈભવ વધારેલું છે. આ તેમના શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસનું કારણ શું ?

એનું કારણ એ છે કે તમે એકાદ કામ ઘણા ઉમંગથી—ખુસીથી —કરવા લાગો ત્યારે એ કામમાં તમારી કાંઇ અંશે આત્મનિષ્ટ એકાગ્રતા થાય છે. એમ થવાથી તે ભાગનો વિકાસ થવા માટે જોઇતું લોહી અને બળ તેમાં આકર્ષાય છે. આ વાત પોતાના અનુભવથી સહેલાઇથી સમજાય એવી છે. શારીરિક બળ વધારવા માટે તમે ગમે છે શ્રેષ્ટ પદ્ધતિ શરૂ કરો, છતાં તમને તેથી કાંઇ લાભ થવાનો નથી. એથી ઉલટું તમે ઘણા ઉમંગથી જો થોડોકજ વ્યાયામ કરશો તો પણ તેની ફાયદાકારક અસર થયા વિના રહેશે નહિ. માટે જે પદ્ધતિથી પોતાનું મન પ્રસન્ન થાય. પ્રફુલ્લ રહે એવીજ પદ્ધતિ સ્વીકારવી ઘટે છે.

પોતાના કામમાં, અભ્યાસમાં કે વ્યાયામમાં આનંદી વૃતિ રાખવી એ ઘણો અગત્યનો મુદ્દો છે. આ વૃત્તિથીજ કોઇ અમુક ભાગઉપર આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા થવાનો સંભવ હોય છે. આજ એકાગ્રતાથી લોહી અને બળ ત્યાં એકત્ર મળીને તે ભાગનો વિકાસ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં યશ પ્રાપ્ત થતાં તેને સદ્‌ભાગ્ય સમજીને એના ઉપરજ સંતુષ્ટ થઇને બેસી રહેવાનો આ સમય નથી. આજનો વખત એ 'જ્ઞાન યુગ' કે 'નવયુગ' કહેવાય છે. કોઇ પણ વાતમાં નિષ્ફળતા ન મળે, શ્રમ ફોગટ ન જાય એ માટે શાસ્ત્રીય શોધખોળો થતીજ જાય છે. તો પછી આજ વિષય એથી વિરુદ્ધ કેમ જવા દેવો ? એને માટે પણ શાસ્ત્રીય માર્ગ નિશ્ચિત રીતે ખોળી કાઢવો જોઇએ.

કોઇ પણ ભાગનો વિકાસ કરવો એટલે તે ભાગમાં શક્તિ વધારવી એ છે. એ ભાગમાં હોય તેથી વધારે પોષાક શક્તિની અત્યંત જરૂર હોય છે. આ શક્તિ જ્યાં વધે તે ભાગ વૃદ્ધિ પામશે. પોષણ અને બળ સર્વ શરીરમાં વ્યાપી રહેલું છે. એ બધું ગમે ત્યારે ગમે તે ભાગમાં લઇ જવાની ક્રિયા એજ **આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા** છે. એકાગ્રતા એજ **સોનેરી ચાવી** છે. આ બરાબર લક્ષમાં રાખી એકાગ્રતા કરતી વખતે પોતાની વૃત્તિ આનંદિત રાખવી જોઇએ.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાથી નિશ્ચયપૂર્વક ફળપ્રાપ્તિ થાય છે. માટે એજ માર્ગ સુગમ છે. એ સિવાય બીજા માર્ગોથી અંતઃપ્રવેશ કરવો સફળ નથી અને ફળપ્રાપ્તિ પણ નિશ્ચિત નથી. માટે ચંચળ વૃત્તિ છોડી દઇને અચળ નિષ્ઠાથી અભ્યાસ શરૂ કરવો. જેને શારીરિક કે માનસિક સામર્થ્ય વધારવું હોય તેણે પ્રથમ આ આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાનો બરાબર અર્થ સમજી લેવો જોઇએ.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાનો ભાવાર્થજ માત્ર લક્ષમાં રાખીએ તો પણ બસ થશે. **આનંદી વૃત્તિથી એકાદ કામમાં લીન થઇ જવું, મનને એકજ વિષયમાં રોકી રાખવું** એજ તે મુખ્ય ભાવાર્થ છે. મન ચંચળ હોવાથી એક જગાએ બહુ વખત રહેતું નથી. માટે અભ્યાસ વડે તેને રોકી રાખવું જોઇએ.

પોતામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોય તો તેની અસર મગજ ઉપર પણ થાય છે. આથી સામાન્ય માણસને વંશપ્રાપ્તિને માટે ચિંતા રહે છે. માટે આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતાથી ફળ પ્રાપ્તિ જરૂર થશેજ એવો પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો. આને લીધે–આ આત્મ વિશ્વાસને લીધે ઘણો ફાયદો થાય છે;

અપક્વ, જડ, સંકુચિત, અને આળસુ મગજ હોય તો મન બિચારૂં શું કરી શકે ? સામાન્ય માણુસના મગજનો મોટો ભાગ અપક્વ હોઇને કેટલોક ભાગ તો ઘણોજ આળસુ હોય છે. આ ભાગ કોઈ પણ વખત એકાદ કામ કરીને હંમેશાં આળસુ સુપ્ત અવસ્થામાં એટલે નિદ્રામાં લીન હોય છે એમ પૂરાવાથી સિદ્ધ થએલું છે. આ સ્થિતિ બદલીને મગજનો દરેક ભાગ, અરે ! દરેક અણુએ અણુ જાગ્રત કરીને તેની પાસેથી કામ કરી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

મગજનો દરેક ભાગ જાંગ્રત કરીને કાર્ય કરતો બનાવવા માટે અને તેને હંમેશાં ચેતન્યમય રાખવા માટે દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત મગજને ઠેકાણે એકાગ્રતા કરવી જોઇએ. થોડા મહિનાઓમાં ઘણો ફાયદો મેળવવાની ઇચ્છા હોય તો દરરોજ ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ કરવામાં માત્ર દસ મિનિટો ગાળશો તો પણ બસ છે.

આપણા મનમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલું છે. ખરૂં જોતાં તો આ અદ્ભુત શબ્દ પણ મનમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સામર્થ્ય

કાંઇ ઓછું હોતું નથી; પરંતુ મગજ જો અપકવ, આળસુ અને ચેતનાહીન હોય તો તે સામર્થ્યનો ઉપયોગ શું?

મગજનો ભાવ શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. કારણ કે આપણા મનમાં રહેલા ઉચ્ચ વિચારો આમાંથીજ પાર પડે છે. માટે આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા કરતી વખતે આપણું મગજ શુદ્ધ બળવાળું, અને સાત્વિક છે એવી ભાવના દૃઢ કરવી. મગજના જે જે ભાગોમાં આળસ માલુમ પડે ત્યાં ત્યાંથી તેને કાઢી મૂકો; એટલે પછી તે ઠેકાણે આળસને બદલે સ્ફૂર્તિ અને ઉમંગ ઉત્પન્ન થઇને તેનો વિકાસ થતો જશે. માત્ર આ વખતે આનંદિત વૃત્તિ અને પ્રફુલ્લ મન રાખવું જોઇએ.

આપણું મગજ બળવાન થઇને તેમાં સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થવી જોઇએ નહિ તો કોઇકવાર મનોવિકારના આવેશની સાથે તે ઉત્તેજિત થઇને તરતજ પાછું શાંત થઇ જાય છે. એમ ન થાય એની કાળજી રાખવી જોઇએ.

મનોવિકારની પૂરેપૂરી છાપ મગજ ઉપર ઊંડાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ કામમાં સત્વગુણનો સારો ઉપયોગ થાય છે. મગજને દરેક ભાગ જો સાત્વિક થાય તો ઘણું સારૂં ફળ મળશે. આંતર મનના વિચારો સાત્વિક હોવા છતાં મગજમાં તેથી વિરૂદ્ધ સ્વભાવના વિચારો પેદા થવાના દાખલા પણ હંમેશાં નજરે પડે છે.

દુનિઆમાં પેદા થઇને કાંઈ સાર્થકતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણી બુદ્ધિનો ભંડાર વધારવો જોઇએ. નહિ તો માણસ એ એક ચાલતું અને બોલનારૂં પુતળુંજ બની રહેશે. માટે એવી સ્થિતિમાંથી **બચવાને તમારા શરીરમાં રહેલા સામર્થ્યને શોધો; મગજને ખુબ જાગ્રત કરો અને તમારી બુદ્ધિને વધારીને જગતમાં યશનું સંપાદન કરો.**

બુદ્ધિનો ઉપયોગ વ્યવહારમાં થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પરમાર્થમાં પણ તે કામમાં આવે છે. કોઇ પણ આધ્યાત્મિક ભાગ લઇએ તો પણ તેમાં જો પોતાની જાતનું જ્ઞાન ન હોય તો પછી પરમેશ્વરનું જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઇ શકે? પરમેશ્વર આપણાથી વેગળો નથી, પણ ક્યારે? આપણે કોણ છીએ તે જાણ્યા પછીજ. મન અને મગજ એ બેમાં સાત્વિકતા વધારવા સિવાય બુદ્ધિનો વૈભવ પ્રગટ થતો નથી. પારમાર્થિક કામમાં પણ આજ ગુણની જરૂર હોય છે.

આત્મનિષ્ઠ એકાગ્રતા મગજના ભાગમાં કરવાથી મગજને બળ પ્રાપ્ત થઇને પોષક દ્રવ્યો પણ પ્રાપ્ત થાય છે. આ એકાગ્રતાથી માનસિક દુઃખ ઓછું થાય છે. એ વાત કાંઇ સામાન્ય નથી.

બુદ્ધિ વિકાસને માટે મગજ કે તેના ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી પડે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરના વિકાસને માટે તેના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર પણ એકાગ્ર થવું પડે છે; એથીજ એ શારીરિક ભાગ વૃદ્ધિ પામે છે. મન અને શરીરનો વિકાસ થાય તો પછી ઉન્નતિ થવામાં વાર કેટલી?

આપણા શરીરના ભાગમાં સામર્થ્ય વધારવાની શક્તિ છે; પરંતુ ખટપટ કર્યા વિના કાંઇ બને એમ નથી. આ નવીન ભાગ શુદ્ધ અને સાત્વિક હોવાથી ઉચ્ચ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં બહુવાર લાગતી. મગજ અને શરીરના કોઇ પણ ભાગનું સામર્થ્ય વધારવું એ એક કળા હોઇને તે દરેકના કામની હોવાથી તેનો દરેકે ઉત્તમ અભ્યાસ કરવો જોઇએ.



# પ્રકરણ ૨૧ મું

---

## વિશ્વાસ.

આપણું આખું દશ્ય જગત સૂક્ષ્મમાંથીજ સ્થૂળ રૂપમાં આવેલું છે. મૂળ તો તે મનરૂપ કે વિચારરૂપ સ્થિતિમાં હતું. ત્યાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઇને તેને હાલના વિશાળ રૂપની પ્રાપ્ત થઇ છે. એવુંજ સર્વ શાસ્ત્ર વેત્તાઓ કહે છે.

નાના સરખા બીજનું આવિષ્કરણ થઇને તેમાંથી અંકુર બહાર પડે છે. તે પછી તેમાંથી શાખાઓ, પાંદડાં, ફુલ, ફળ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. આ તેની અધિક વૃદ્ધિ કહેવાય. વડના ઝાડનું બીજ રાઇ જેટલું હોય છે, આ નાના બીજમાંથી વડના જેવું મોટું ઝાડ નિર્માણ થાય છે. એટલી વૃદ્ધિ થવાનું સામર્થ્ય એ બીજમાં સંભવ રૂપે વાસ કરે છે. એનો સંભવ સ્વરૂપમાં આવિષ્કાર થઇને તેનું ફળ પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. એજ મુજબ મન કે વિચારમાં સર્વ જગત સંભવ રૂપમાં રહેલું છે. આ સંભવ રૂપ મર્યાદા રહિત હોય છે. એથી આ જગતનું જેટલું આવિષ્કરણ કરીએ તેટલો વિકાસ થાય છે.

મનમાં કલ્પના રૂપે જે આવે છે તેનુંજ આ સ્થૂલ જગતમા પ્રત્યક્ષ રૂપમાં આવિષ્કરણ થાય છે. એવો નિયમ હોવાથી મનમાં જે કલ્પના ઉભી થાય તે કરવા તરફજ હંમેશાં માણસની પ્રવૃત્તિ થાય છે. દરેક માણસ માત્રમાં અમર્યાદ સામર્થ્ય વાસ કરે છે. એ સામર્થ્યને જાગ્રત કરીને એની મદદથી ધારેલું કામ પાર પાડવું એજ વિકાસ કર્યો કહેવાય. જગતમા જે કાંઈ છે તેનું બીજ માણસ માત્રમાં હોય છેજ. એનો વિકાસ કરવો એ દરેકની કર્તૃત્વશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

મનમાં આવતા વિચારોને બહાર પ્રગટ કરવો અને તેની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી એજ મુખ્ય કાર્ય છે. આ પ્રમાણે દરેક માણસ કરે છે; પરંતુ બધાનેજ કાંઇ તેથી યશપ્રાપ્તિ થતી નથી. એનું મુખ્ય કારણ પોતાનો પોતાની અંદરજ વિશ્વાસ હોતો નથી એ છે. આવા લોકોથી કોઈપણ કાર્ય થઇ શકે નહિ. પોતાના સામર્થ્યમાં જેને વિશ્વાસ ન હોય તેને જગતનો અનુભવ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? પ્રયત્ન કરવાની વાત તો એ પછીની છે. પ્રયત્નવાદી લોકો આપણામાં બહુ ઓછા હોય છે. આરંભે શૂરા લોકો ઘણાજ મળી આવશે, કેટલાક દિવસ પ્રયત્ન કરીને ત્યજી દેનારા પણ ઘણા હોય છે. કેટલાક અલ્પ સંખ્યામાં લોકો વધારે લાંબો વખત સુધી પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ એમાં યશ ન મળવાથી તેઓ પાછા નિરાશામાં ડુબી જાય છે. અને ફરીથી એ વાતનું નામ પણ દેતા નથી. અમુક બાબતને પાર લાવનારા અને નિરાશામાંથી ઉઠીને ફરી ખટપટ કરનારા લોકો બહુજ ઓછા હોય છે. થોડા પ્રયત્ને ઘણો ફાયદો થાય ઇચ્છનારા ઘણા હોય છે, પરંતુ આ તેઓની ભૂલ છે. થોડા પ્રયત્નથી ઘણો ફાયદો કદી પણ મળતો નથી. જેવો પ્રયત્ન તેવુંજ ફળ મળવાનું છે એ તેઓએ બરાબર લક્ષમાં રાખવું.

આપણા લોકોમાં આ ઉપરાંત વળી બીજી એક ભૂલ ભરેલી માન્યતા પેસી ગઈ છે કે નસીબમાં લખ્યું હોય તે થવાનુંજ છે. પ્રયત્ન ન કરતાં નસીબની પરીક્ષા જોઇ રહેનારા લોકો સેંકડે નવ્વાણું માલમ પડશે. હાલની સ્થિતિ કરતાં વધારે ને વધારે શાંતિ અને સુખ મળે એમ તેઓ ઇચ્છે છે, પણ તે માટે પ્રયત્ન ન કરતાં નસીબ ખુલી જવાની વાટ જોઇ રહે છે. નસીબ ખરૂં છે એમ માનીએ તો પણ પ્રયત્ન વિના તે લંગડું થઇ જાય છે. તેને પ્રયત્ન રૂપે બળવાન પગ જોડવાથીજ તે કાંઇક કાર્ય કરી શકશે. **મારો પ્રભુ ધારે તો ખાટલે પડયાં પડયાં પણ ખાવાનું આપી જશે !** એ કહેવું સહેલું છે. એનો અર્થ આપણે સમજતા નથી. પ્રભુને મારો એટલે પોતાનો કરી લેવાને માટે તો પ્રયત્ન કરવો કે નહિ ? કે પછી એમને એમ કાંઇ પણ ન કરતાં ખાટલે પડયાં પડયાં બધું મળી જવાનું છે ? દરેક માણસે પોતાનું કર્તવ્ય કરવુંજ જોઇએ. આજ કર્તવ્યને જોઇએ તો પ્રયત્ન કહો કે કોઇપણ બીજું નામ આપો. કેવળ પ્રયત્ન કર્યા વિના નસીબનેજ દોષ આપવામાં કાંઇ સાર નથી.

'બુદ્ધિ એ ઇશ્વરે આપેલી બક્ષિસ છે. નસીબમાં હોય, તેટલી તે બધાને મળે છે. તેનો વિકાસ તે વળી શો કરવાનો હોય ?' એમ કેટલાક કહેનારા મળે છે. આ ભાવનાને પહેલાં તજી દઇને પછી બુદ્ધિનો વિકાસ કરવાનો અભ્યાસ કરો અને પછી ગમે તો નસીબને સંભારજો. પ્રયત્ન કર્યા વિના કેવળ બધીજ વાતમાં નસીબ ઉપર આધાર રાખવો હોય તો પછી કાંઇ કહેવાની જગા રહેતી નથી. તમે થોડો અભ્યાસ કરીને અનુભવ લેશો તો તમને જરૂર ખાત્રી થશે.

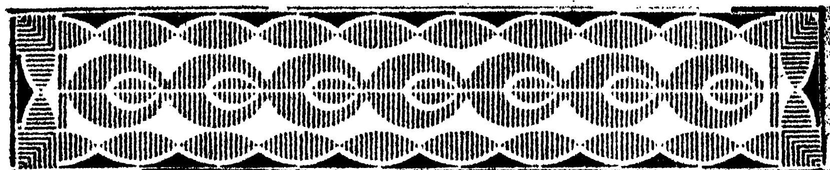
દુનીઆમાં સામાન્ય લેાકેાની સંખ્યાજ વધારે હેાય છે. આ લેાકેા પેાતાના વિચાર અમુક હદની બહાર જવાજ દેતા નથી. આથી તેમના સામર્થ્યનેા ઘણેા ભાગ તદ્દન ગાઢ નિદ્રામાં પડી રહેલેા હેાય છે. દિવસ ઉગે ને પેટનીજ વાત. પેટ ભરવા સિવાય બીજો વિચાર તેઓને આવતેા નથી. ' આ સિવાયનેા વિચાર કરવેા એ પાપ છે. એ આપણું કામ નહિ ' એમ કેટલાક માને છે. કેટલાક તેા વખતનું બહાનું કાઢે છે. પણ એ તેમની ભૂલ છે આ ભૂલ ભરેલી કલ્પના વડેજ આ દારિદ્ર અને ગરીબાઇના સમુદ્રમાં આપણે ડૂબી રહેલા છીએ. માટે તે વૃત્તિનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ. ક્ષુદ્ર વિચાર છેાડવેા જોઇએ. પ્રયત્નના ઉપર આધાર રાખવેા જોઇએ. અને ધંધાને માટે જોઇતી બુદ્ધિનેા વિકાસ કરવેા જોઇએ. એટલે પછી ઉન્નતિ તમને ખેાળતી આવશે.

સાધારણ રીતે જોતાં એકાદ માણસ અમુક કામમાં પ્રવીણ થએલેા માલમ પડે છે. એટલે એની માનસિક શક્તિમાંથી એકાદ ભાગનેા કેટલેાક અંશ જાગ્રત થએલેા માલમ પડે છે. આનાથી વધારે શક્તિ વિકાસ કરવાનેા તે પ્રયત્ન કરતેા નથી. વિકાસ પામેલી શક્તિ-નેાજ તે ઉપયેાગ કરતેા હેાય છે. તે પેાતાનુંજ નુકશાન કરી લે છે. પેટ ભરવા માટે જોઇતા વખત ઉપરાંતના કાળમાં તે નકામાં ટાયલાં અને ગામ ગપાટાઓમાં પેાતાની શક્તિ ખેાઇ દે છે. એટલેાજ વખત અને શક્તિ જો પેાતાની બુદ્ધિનેા વિકાસ કરી લેવામાં વપરાય તેા ખરેખર કેટલેા બધેા ફાયદેા થઇ શકે ? દરરેાજ ઓછામાં ઓછેા અડધેા કલાક નવરાશ ન મળી શકે ? આટલેા પણ વખત કેમ ફેાગટ ગુમાવવેા ? આજે તમને આમાંથી કાંઇ તત્કાલિક ફાયદેા જણાશે નહિ એ ખરૂં, પણ આગળ જતાં ક્યારેક પણ તે બમણેા

ત્રણ ત્રણો ફાયદો થવાનો છે. આટલી ખાત્રી રાખીને કામ માટે કમર કસો 'નકામો' જનારો વખત કામમાં લો તમારા ખુબ સામર્થ્ય છે. **નર કરણી કરે તો નરકા નારાયણ હો જાય.** આ વાત તમારા હૃદયમાં ઠસાવી રાખો.

મુકરર કરેલા રોજના કામમાં આપણો વિકાસ થઇ શકતો નથી. માટે જુદા જુદા વિષય ઉપર વિચાર કરીને તેમાં આપણી બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને યશ સંપાદન કરવો જોઇએ, એટલે પછી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુંજ સમજવું. આજ પ્રમાણે આપણો જ્ઞાનનો ભંડાર વધારતા જવું જોઇએ. આ જ્ઞાન ભંડારમાં જો આપણે કાંઇ ઉમેરો ન કરીએ અને ખરચ કર્યાંજ કરીએ તો આપણી સ્થિતિમાં કાંઇ સુધારો થઇ શકે નહિ. આપણામાં સામર્થ્ય હોવા છતાં તેનો કાંઇપણ ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ. આપણામાં રહેલું સામર્થ્ય જાગ્રત કરીને તેની મદદથી થોડો અભ્યાસ કરવાથી બુદ્ધિ કૌશલ્ય વધ્યું એમ જાણવું.





## પ્રકરણ ૨૨ મું.

### આવિષ્કરણ શક્તિ.

માનસિક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાર થવા માટે જેની આવશ્યક્તા હોય તે ઉપર બરાબર લક્ષ રાખવાની અત્યંત જરૂરનું છે. જેવાં સાધનો હોય તેજ પ્રમાણમાં સારાં કે માઠાં પરિણામ થાય છે. માટે આ સાધનો સારાં કરી લેવાં એજ અગત્યનું છે. આ સાધનોમાં મગજ પહેલે નંબરે આવે છે. માનસિક શકિતનો વિકાસ થવા માટે મગજને જાગ્રત કરવું જોઇએ. તોજ કાંઇક કામ સધાશે. આ મગજની ઘણા લોકો દરકાર રાખતા નથી. એના તરફ બરાબર લક્ષ આપીને તેને જાગ્રત કરનાર લોકો ઘણા થોડાજ નજરે પડે છે. કોઇપણ કામમાં મગજની સૌથી વધારે જરૂર પડે છે. માનસશાસ્ત્રમાં આ મગજનું સંપૂર્ણ વર્ણન આવેલું છે.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે બધા મગજની જરૂર હોતીનથી. આ બાબતમાં કેટલાકની ગેરસમજ થવાનો સંભવ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થયા પછી બુદ્ધિને બહાર પડવા માટે આખા મગજને કામ કરવું પડતું નથી. બુદ્ધિના પ્રગટ થવા બાબ-

તનો એક સ્વતંત્ર ભાગજ છે. એને જોઇએ તો બુદ્ધિના આવિષ્કારનું દ્વાર કહો. એની માહિતી વિસ્તારથી નીચે આપીએ છીએ.

મગજના મુખ્ય આઠ ભાગ કલ્પીએ તે આ પ્રમાણે: (૧) જીવન પ્રવૃત્તિ, (૨) સ્નેહ સંવર્ધક મંડળ, (૩) ઉન્નત વિકાર, (૪) નૈતિક વિકાર, (૫) પૂર્ણતાકારક ઇંદ્રિય સમૂહ, (૬) જ્ઞાનેંદ્રિયો, (૭) ભાષા જ્ઞાન, (૮) વિચાર શક્તિ.

શાસ્ત્રજ્ઞોએ મગજના જૂદા જૂદા તેતાળીસ ભાગો પાડયા છે. એમાંથી કયા ભાગમાં કયા વિષયનું કૌશલ્ય હોય છે એ વિષે વિગતવાર વર્ણન આપે છે. એ ઉપરથી પોતાનો ઇચ્છિત વિષય કયો અને કયાભાગની આવિષ્કાર શક્તિ જાગ્રત કરીને પોતાની ઉન્નતિ કરવી જોઇએ એ વાંચકો સહેલાઇથી સમજી શકે છે.

સર્વે જાતની મૂળ માનસિક કલ્પનાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં ખાસ કરીને મગજના ઉપરના ગોલાર્ધ (Cerebra Hemisphere) માંજ ઉત્પન્ન થાય છે. મગજની રચના જોકે બહુ ગુંચવણભરેલી છે; તો પણ તેમાંના અનેક વિષયોના જ્ઞાનોત્પત્તિના ભાગનાં સ્થાનો એક બીજાથી સ્વતંત્ર હોય છે, દરેક ભાગો પૂરી સ્વતંત્રતાથી જૂદી જૂદી જ્ઞાનોત્પત્તિવાળી ઉચ્ચ અથ । નીચ આકૃતિમાં માણસના મગજમાં નિર્માણ થએલાજ હોય છે; એમ હવે સર્વાનુમતે સિદ્ધ થએલું છે.

બુદ્ધિવાન માણસનું મગજ જન્મથીજ મજબુત હોવાનું માલમ પડે છે. શાસ્ત્રીય બુદ્ધિસામર્થ્યવાળા માણસનું મગજ કાનના આગલા ભાગ આગળ બહુજ વિકાસ પામેલું હોય છે. અહીંથીજ આવિષ્કરણ શક્તિનો પ્રવાહ વહ્યાં કરે છે. આવા લોકોના મગજના માથા ઉપરના ભાગ ખાસ કરીને વધારે પુષ્ટ અને, ઉન્નત થએલાહોય છે.

**આવિષ્કરણ શક્તિ એટલેજ વિકાસને સ્પષ્ટ રૂપમાં દર્શાવનારી શક્તિ** Expression એ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ થયા પછી તે કૃતિમાં લાવવો જોઇએ. પુષ્કળ જ્ઞાન વધીને જો તેનો વ્યાવહારમાં કાંઇ ઉપયોગ ન થાય તો એવા જ્ઞાનથી કાંઇ પણ કાર્ય ફાયદો નથી. માટે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય કે તરતજ તેનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવાની શક્તિનો પણ વિકાસ કરવો જોઇએ. એ શક્તિ માથાના અગ્ર ભાગમાં આવેલી છે. એ ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરીને તે શક્તિને જાગ્રત કરવી જોઇએ.

નેત્રના મધ્યભાગમાં આપણી સામેના આકૃતિના શક્તિ ગ્રહણ કરવાનું સામર્થ્ય હોય છે. ત્યાં એકાગ્ર થવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એવો અનુભવ છે. એકાદ આકૃતિની છાપ મનમાં બરાબર બેસાડવા માટે અહીં બરાબર એકાગ્ર થવું જોઇએ, માનસ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળાએ સૌથી પહેલાં આ જગામાં એકાગ્ર થવાને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એથી કાર્ય શક્તિ અને વિચારને સ્પષ્ટ દર્શાવનારી શક્તિ એ બંનેને સારી મદદ મળે છે. એકાગ્રતા કરવા માટે આ ભાગ સગવડભરેલો હોવાથી પ્રથમ ત્યાંજ એકાગ્રતા કરીને પછી એ સિદ્ધ થાય એટલે બીજે, ઠેકાણે એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ આ ભાગને આકૃતિની શક્તિ પણ કહે છે.

આત્મવિશ્વાસની ખાત્રી, હંમેશાં વિચારમાં ફેરફાર કરવો. વગેરે લક્ષણો માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઘણાં હાનિકારક છે. બધી બાજુએથી બરાબર શાંતિથી વિચાર કરીને જે કામ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેને પછી છોડવી ન જોઇએ. નજીવી મુશ્કેલીથી ગભરાઇને અગર આરંભમાં સફળતા ન મળવાને લીધે પ્રયત્ન છોડી દેવાથી વિચારશક્તિ નિર્બળ થાય છે. આવા પ્રસંગો વારંવાર આવવાથી પછી એ વિચાર

નકામો થઇ પડે છે. આપણેજ વિચાર કરીને આપણેજ અશક્ય માનીને તેનો ત્યાગ કરીએ છીએ. આનું કારણ આપણા મનનું નિર્બળપણું છે. આ નિર્બળતા દૂર કરવા માટે મગજના મધ્યબિંદુથી આંખોના મધ્યબિંદુ સુધી દરેક ભાગમાં એકાગ્રતા કરીને તે ભાગ જાગ્રત કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

આરોગ્ય રક્ષણ માટે માત્ર રહેવાનું ઘર સ્વચ્છ રાખવું એટલુંજ બસ નથી. એ ઘરની આસપાસ પણ સ્વચ્છતા રાખવી જોઇએ એટલેજ સ્વચ્છ હવા મળવાથી આરોગ્ય રહે છે. એજ પ્રમાણે માનસિક શક્તિની બાબતમાં પણ સમજવાનું છે. માત્ર એકાદજ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો એ બસ નથી. તેની સાથે સાથે બીજી આજુબાજુની શક્તિઓ પણ કેળવવી જોઇએ. સતારનો એક સૂર બરાબર કરવાથી તે બરાબર વાગશે નહિ. બધાજ સૂર જ્યારે બરાબર મેળવીશું ત્યારેજ સતારમાંથી સુમધુર ધ્વનિ નીકળશે. એજ મુજબ આપણે જે શક્તિનો વિકાસ કરવો હોય તે શક્તિ અને તેને મદદ કરે એવી બીજી શક્તિઓનો પણ વિકાસ કરી લેવો જોઇએ. ત્યારેજ ખરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઇ શકશે.

સંગીત અને ગણિત આ બે શાસ્ત્રોમાં આ એકાગ્રતાની અત્યંત જરૂર પડે છે. એથી મુખ્ય શક્તિ અને બીજી શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનું અગત્યનું થઇ પડે છે. આ બંને શાસ્ત્રોમાં આવિષ્કારદ્વારનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે.

આ ભાગનો વિકાસ કરવાથી જે ઘણા ફાયદાઓ થાય છે તેમાં મુખ્ય ફાયદો એ છે કે તે માણસ બીજાઓને ઘણો પ્રિય થઇ પડે છે. કેટલાક લોકોને આપસ આપસમાં વિરોધ હોય છે તો કેટલાકને તેઓ વિના કારણ તિરસ્કાર કરતા હોય છે. આ ભાગ-

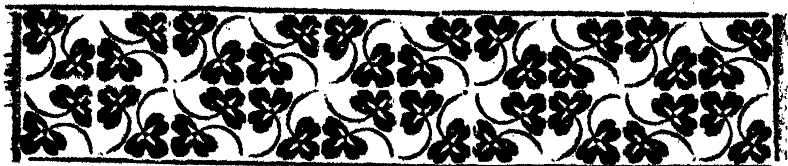
માંના આંદોલનને જાગ્રત કરીને તેને કેળવવાથી આ વિરોધ ભાવ નષ્ટ થઇને તે માણસ બધાને મનગમતો થઇ જશે. જેનો આ ભાગ વિકાસ પામ્યો ન હોય તેવો માણસ જ્યાં જાય ત્યાં ટંટા બખેડા ઉત્પન્ન થયાં કરશે. લોકપ્રિય થવાની ઇચ્છા બધાને હોય છે. આવા લોકોએ હાજી ! હાજી ! કરવાનો એટલે કે ખુશામતનો સ્વભાવ છોડીને આ માર્ગ પકડવો જોઇએ, આ ભાગને કેળવીને તૈયાર કરવો. મીઠી ખુશામત અગર મીઠા બોલપણાથી કાંઇ પ્રેમ લાંબો વખત ટકતો નથી. સત્ય કદી છુપું રહેતું નથી. સત્ય હકીકત હોય તે બહાર પડેજ છે. અને પછી ખુશામતખોર માણસ શત્રુ જેવો થઇ પડે છે. આ ભાગમાં એકાગ્રતા કરતી વખતે સમાધાન વૃત્તિ અને માનસિક શાંતિ બનેની જરૂર પડે છે; પરંતુ તેની સાથેજ આપણે લોકોની સાથે સરળ વર્તણુક રાખીશું અને લોકો પણ આપણી સાથે સરળ રીતે વર્તન કરશે એવી ભાવના રાખવી. કેવળ પોતાના સ્વાર્થની ખાતરજ આમ કરતા હો અને પોતાનું કામ થઇ ગયા પછી તેઓને દગો દેવો હોય તો આની અસર કાંઇ પણ થશે નહિ. બીજાને દગો દેવાનાજ વિચારો તમારા મનમાં વધારે દઢ થશે; એટલાજ માટે સ્વાર્થી તથા બીજાને નુકસાનકારક એવા વિચારો કદી પણ કહેવા નહિ.

મગજના મધ્ય ભાગથી તે નાક સુધી જે ભાગો છે તે વડે શબ્દ ભાષા, વ્યવસ્થિત વિચાર, સ્પષ્ટ જ્ઞાન, પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરવાની શક્તિ વગેરે ગુણો માલમ પડે છે. વક્તા, લેખક, શિક્ષક, ભાષા શાસ્ત્રજ્ઞ, નાટકકાર, કવિ વગેરે લોકોને આ ગુણો અત્યંત અગત્યના છે. આવા લોકોએ દરેક પ્રયત્નથી મગજના ભાગનો વિકાસ કરી લેવો જોઇએ.

જે ભાગનો વિકાસ થયો હોય તે ભાગમાં વધારે જોસથી પ્રવૃત્તિ થયાં કરે છે. અંદરનું આંદોલન જાગ્રત થવાથી તેની હિલચાલ શરૂ થાય છે. જ્ઞાન અગર વિદ્વતા ઢંકાઇ રહેતી નથી. તેની મન અને આત્મા ઉપર અસર થાય છે. આત્મા તેજસ્વી થાય છે. આ તેજ બહાર દેખાવાનું ઠેકાણું નેત્ર છે. આ નેત્રમાં પણ તેજ ઝળકે છે. નેત્રને આપણા આત્માની બારી કહીએ છીએ તે આટલાજ માટે.

વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક એ બે ભાગ વ્યવહારમાં કહેવાય છે. તેજ પ્રમાણે મગજમાં પણ વહેંચણી કરેલી હોય છે. મગજમાં એવી વહેંચણી હોવાને લીધેજ વ્યવહારમાં પણ એ વહેંચણી પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. માણસે કયા ભાગનો વિકાસ કરેલો છે એ વાત તેની આંખમાંના તેજથી ઉપર તરતજ માલમ પડી આવે છે નેત્ર તેજ એ એક અજબ વસ્તુ છે. આ તેજની આગળ આપણી ઇચ્છા ન હોવા છતાં કેટલીવાર મસ્તક નમાવવું પડે છે. માત્ર નેત્ર સંકેત દ્વારા લોકોની આંખોમાંનું પાણી જેણે જોયું હોય તેને આનો અનુભવ થયો હશે. નેત્રમાં ગ્રાહક શક્તિ પણ રહેલી છે. આપણે જે જે વસ્તુ જોઇએ છીએ તે માત્ર ઉપર ઉપરથી ન જોતાં તેના ઊંડાણમાં રહેલા ચૈતન્ય સુધી પહોંચવું જોઇએ.

માત્ર આ નેત્રતેજ તમારી આંખોના આરોગ્ય ઉપર આધાર રાખે છે. આંધળાની આંખોમાં આ તેજ કેવી રીતે દેખાય ? આંખોમાં જો કાંઇ વિકાર ઉત્પન્ન થયો હોય તો આ તેજ દેખાઈ આવશે નહિ. આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.



## પ્રકરણ ૨૩ મું.

### બુદ્ધિ વિકાસનાં સાધનો.

આવિષ્કારના દ્વાર તરીકે મગજને મહત્ત્વ આપવા છતાં ખરી વસ્તુ સ્થિતિ એવી નથી. ખરૂં જોવા છતાં બધાનું મૂળ મનમાંજ જડી આવશે. એકાદ વિચાર પ્રથમ મગજમાં પેદા થઇને પછી તે મગજ તરફ જાય છે. આથી મનને સૌથી આગળનું સ્થાન આપવું જોઇએ. આત્માના પ્રદેશમાં જે અમર્યાદિ સામર્થ્ય રહેલું છે તેને બહાર લાવનાર અગર જાગ્રત કરનાર મનજ છે. આથીજ આ મનનો વિકાસ કરીને વધારે સામર્થ્યવાન બનાવવાની જરૂર છે. એ જો નિર્બળ હોય તો આ સામર્થ્ય કદી જાગ્રત થશે નહિ.

ચતન્ય સર્વ વ્યાપી હોઇને દરેક માણસ એનો એક અંશ છે; માટેજ દરેક માણસ એ એક પરમેશ્વરના અંશ તરીકે ગણાય છે. આ ભાવના હંમેશાં જાગ્રત રાખવી. હું એક સામાન્ય માણસ, મારાથી શું બનવાનું છે? આવી દીન દુર્બળ ભાવના મનમા કદી લાવવી ન જોઇએ. નર અને નારાયણ એ બંનેમાં કાંઇ ભેદ નથી નરનો નારાયણ થાય છે. **મારે માટે કાંઇજ અશકય નથી.** આ વાકય હૃદયમાં બરાબર દૃઢ કરીને એ પ્રમાણે વર્તણુક રાખવી એ માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઘણી અગત્યની બાબત છે. આપણા

શરીરમાંના આંતર પ્રદેશમાં શાંતિ રાખીને તે પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીને તેમાંના નિદ્રિત આંદોલનને આપણા સામર્થ્ય વડે જાગ્રત કરવું જોઇએ. એ સમયે જો કોઇ પણ મનોવિકારને વશ થઇ ગયા તો પછી સુખ કદીજ મળવાનું નથી. માટે શાંતિથી અને સમાધાન વૃત્તિથી ત્યાં પ્રવેશ કરી લેવો જોઇએ.

બીજી મહત્ત્વની બાબત સમસ્ત પ્રાણીમાત્ર ઉપર પ્રેમ ભાવના રાખવી એ છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં આ પ્રેમનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. પ્રેમ એટલે નવલકથામાંનો અગર નાટકી પ્રેમ સમજવો નહિ. વ્યવહારમાં પ્રેમના અનેક સ્વરૂપો નજરે પડે છે. માટે પ્રેમ એટલે માત્ર પતિ અને સ્ત્રી વચ્ચે અગર સગાં સ્નેહીઓ વચ્ચેજ રાખીને બેસી રહેવું નહિ. સર્વ વ્યાપી ચૈતન્યના આપણે અંશરૂપ છીએ તો પછી આપણે તે પ્રેમ પણ સર્વવ્યાપી કેમ બનાવવું ન જોઇએ ? એને જો એકજ ઠેકાણે દબાવી રાખીએ તો ચૈતન્યનો વિકાસ કેવી રીતે થઇ શકે ? જગતમાં સર્વ પ્રાણીમાત્રમાં પરમેશ્વર રહેલો છે. એના ઉપર પ્રેમ કરવું એ આપણી ફરજ છે. માટે આ વાત લક્ષમાં રાખીને જો એવી ભાવનાં દઢ કરશો તો આત્મવિકાસને લાંબો વખત લાગશે નહિ.

સર્વ શરીર ચૈતન્યમય બનાવીને શરીરના દરેક અવયવને સજીવ વિચાર પ્રગટાવનારો બનાવવો એ ઘણી મહત્વની બાબત છે. માત્ર પોતાનું મગજ તેજસ્વી અને ચપળ હોય એટલે બસ, એમ કેટલાક લોકો માને છે. પરંતુ આ ભૂલભરેલું છે. શરીરના દરેક અવયવમાં સામર્થ્ય હોય છે, એને જાગ્રત કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જે વખતે જેની જરૂર હોય તે વખતે તે સામર્થ્ય તરતજ પ્રગટ કરતાં આવડવું જોઇએ. માત્ર મગજના ભાગોજ તૈયાર કરવાથીજ ચાલશે નહિ. આ વાત ભૂલવી જોઇએ નહિ. દરેક અણુને

પોતાની ઇચ્છા અગર રૂચિ હોય છે. જો તે રૂચિ પ્રમાણે કોઈ વાત બને તો તે અણુને આનંદ થાય છે. આ ઉપરથી દરેક અણુને જાગ્રત કરવાની કેટલી જરૂર છે એ સમજી શકાશે.

મનનું સામર્થ્ય ઘણું મોટું છે, એને મર્યાદા છેજ નહિ. પરંતુ વ્યવહારમાં આનાથી તદ્દન જુદો અનુભવ થાય છે. થોડી મહેનત કરતાંજ તેને થાક લાગે છે. આનું કારણ ખુલ્લું છે. સામાન્ય લોકોના મગજનો બહુજ થોડો ભાગ હંમેશાં કામમાં લેવાય છે. મગજનો ઘણો મોટો ભાગ નિદ્રાની અવસ્થામાં હોવાથી કરવાનું કામ પદ્ધતિસર થતું નથી એટલે એ ભાગ થાકી જાય છે. આ વાત તદ્દન સ્વાભાવિક છે. માત્ર વિચાર કર્યા કરવાથી કાંઇ વળતું નથી. તે વિચારનો યોગ્ય ક્રિયા સાથે મેળાપ થવો જોઇએ, અને બધી વ્યવસ્થા વિધિપૂર્વક થવી જોઇએ. વિધિનું મહત્વ કાંઇ અહીં ઓછું નથી.

આ દુનીઆમાં બધી દશ્ય વસ્તુઓમાં તત્વ સામર્થ્ય તથા વ્યક્તિમાં પરમતત્ત્વ રહેલું છે એવી ભાવના રાખવાથી આપણામાં અજબ ફેરફાર થએલો માલમ પડશે. દરેક વસ્તુના મૂળ તત્ત્વ સુધી આપણે જઇએ તો તે આપણને મળ્યા વિના રહેજ નહિ. આત્માનો વિકાસ કરવામાં પણ આજ તત્ત્વ હોઇને પરમાત્મા કાંઇ વેગળો નથી. આ વિષયમાં શાસ્ત્ર વચનો, પૌરાણિક દાખલાઓ અગર મોટા મોટા સાધુ સંતોના ઉદ્ગાર મનન કરવા લાયક છે. એ અહીં ઉતારતાં મોટો ગ્રંથ થઈ જાય.

ચોથું મહત્ત્વનું સાધન તે **મન અને વિચારમાં સંપૂર્ણ ઐક્ય હોવું જોઇએ.** કૃતિમાં એક ઉચ્ચાર એથી વિરૂદ્ધ અને મન કાંઇ બીજોજ વિચાર કરતું હોય. આથી બીજા લોકો કદાચ ફસાશે. વૃત્તિને કદી છુટી મૂકવી જોઇએ નહિ. નાના છોકરાંને જેમ

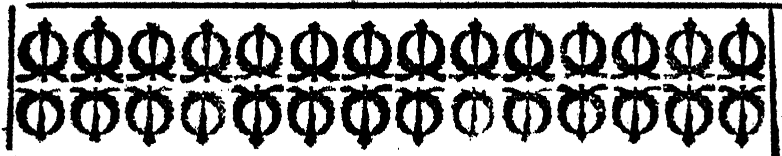
કામ ન હોય ત્યારે તેઓ રમતમાં પડે છે તેજ પ્રમાણે વૃત્તિ છુટી થાય એટલે મગજ શાંત થઈને નિદ્રામાં પડે છે. ઠંડા થએલા એંજીનને ચેતાવવા જેમ ખટપટ કરવી પડે છે તેજ પ્રમાણે મગજને જાગ્રત કરવાને પ્રયત્ન કરવો પડશે. આવે વખતે વૃત્તિ શાંત રાખવી. માત્ર દરેક અણુરણુ ચૈતન્ય પૂર્ણ હોવો જોઇએ.

જે જે વિચાર મનમાં આવે તેનો ઉપયોગ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવામાં યોજવો જોઇએ. આપણા શરીરમાં જે સામર્થ્ય હોય તેનો નાશ કર્યા વિના તેનો દુરૂપયોગ કર્યા વિના તેને માનસિક વિકાસના કાર્યમાં વાળવો જોઇએ. એથી માણસનો અભ્યુદય થવામાં વાર લાગશે નહિ. આપણે નિરર્થક વિચાર કર્યામાં જે આપણા સામર્થ્યનો વ્યય કરીએ છીએ તેજ સામર્થ્ય આ કામમાં પરોવી દેવું. આવી રીતે જેમ બને તેમ આહુણી પ્રગતિ કર્યાજ કરવી. **આપણું સુખ આપણા હાથમાં** છે. તે મેળવવું કે નહિ એ માત્ર આપણી મરજી અને પ્રયત્ન ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાંસુધી આપણી કલ્પના સક્તિ પહોંચે ત્યાં સુધી તેને જવા દઇ સર્વ શ્રેષ્ટ ચિત્ર રંગવામાં તેને લગાડવી પછી તે કલ્પના ચિત્ર પોતાની નજર આગળ રાખીને તે પ્રમાણેનો પ્રયત્ન જારી રાખવો તે ઘણું સુગમ પડે છે.

વિકાસ કરતાં આપણામાં રહેલા સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવો એ ઘણું મહત્ત્વનું છે. બધું સામર્થ્ય જાગ્રત થયા પછીજ તેનો ઉપયોગ કરીશ ત્યાંસુધી હાથથી એને અડકીશ નહિ એમ કહેવાથી કાંઇ વળશે નહિ. વૃદ્ધિ પામતા સામર્થ્યને કામમાં લગાડતાં તે ઘટવાને બદલે વધતુંજ જાય છે.

---



## પ્રકરણ ૨૪ મું.

### સંગીતદ્વારા માનસિક શક્તિનો વિકાસ.

એકાદ ઇંદ્રિયદ્વારા શરીરમાં આંદોલનનો પ્રવેશ થવાથી શરીરમાંના એકાદ ચક્ર (જ્ઞાનતંતુઓનું જાળ) ઉપર તથા મગજના એકાદ ભાગ ઉપર અસર કરી શકાય છે. જે વખતે જે આંદોલન શરીરમાં પ્રવેશે છે તે વખતે તે ભાગમાં એકાગ્રતા કરવાથી તેની અસર વધારે દૃઢ થાય છે.

સંગીતથી ઉત્પન્ન થએલા આંદોલનનો તથા સંગીત શાસ્ત્રના જૂદા જૂદા સ્વરોવડે:મગજના જૂદા જૂદા ભાગો ઉપર માનસિક શક્તિનો ઉત્તમ વિકાસ થાય છે. આ વિષેની સરળ રીત વાંચકો આગળ મૂકીએ છીએ.

રચના અને વૃદ્ધિ કરવાનું સામર્થ્ય દરેક જાતના આંદોલનમાં રહેલું હોઇને તે સામર્થ્ય સંગીતના આંદોલનમાં તો અધિક પ્રમાણમાં દેખાઇ આવે છે. આ તરફ વિદ્વાનોનું જોઇએ તેટલું લક્ષણ ગયું ન હોવાથી એ વિષે વધુ શાસ્ત્રીય શોધ અગર માહિતી મળતી નથી;

પરંતુ જો વિદ્વાન લોકો આ વિષે મનન પૂર્વક વિચાર કરશે તો ખરેખર એક મહત્ત્વના સવાલનો ઉકેલ આવી જશે.

સંગીતનો મૂળ ઉત્પાદક આત્મા છે. પોતાને જોઇતી દરેક વસ્તુનો વિકાસ કરવો. તેની વૃદ્ધિ કરવી, અને તેને પૂર્ણતાએ લઇ જવી આ કામો કરવાનો તેનો સ્વભાવ ધર્મજ છે; પરંતુ આ આસ્વભાવ ધર્મ આપણા ઇચ્છિત કાર્યમાં બુદ્ધિપૂર્વક વાળવો જોઇએ. નહિ તો તેમાંથી એક એક બીજાના વિરોધી ગુણો ઉત્પન્ન થશે. પછી સંગીતમાંથી કાંઇ પણ લાભ ન મળતાં માત્ર પળવાર માટે આનંદ થશે.

સંગીત સાંભળતી વખતે જે માનસિક શક્તિમાં વૃત્તિ એકાગ્ર કરી હો તે માનસિક શક્તિ ઉત્તમ રીતે જાગ્રત થાય છે. મનની સ્થિતિ જો સારી હોય તો ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થયા વિના રહેતી નથી જો આ વિધિ યોગ્ય રીતે પાર પડયો તો પછી તેની અસર આંતરમન ઉપર ઓછા વધુ પ્રમાણમાં થયા વિના રહેજ નહિ.

માનસ શાસ્ત્ર અને સંગીત શાસ્ત્ર એ બેનો આવો નિકટ સંબધ છે. સંગીતમાં ઉપના ગુણો છે, પરંતુ તેનો ભાગ લોકોએ બહુ ઉઠાવ્યો હોય એમ લાગતું નથી. કેટલાક પદ્ધતિથી અજાણ હોય છે, તો બીજા તે બાજુ ધ્યાનજ આપતા નથી. કેટલાક તો વળી પોતાનાજ નાદમાં મગ્ન થઇ સંગીતમાં તરંગતા રહ્યા.

સંગીતમાંથી મળતો સૌથી અગત્યનો ફાયદો તે આનંદ છે. સંગીત સાંભળવાથી ખુશ ન થનારો જીવ ભાગ્યેજ મળશે. આ આનંદ વૃદ્ધિ પામતોજ જાય છે. એને તૃપ્તિ થતીજ નથી. સંગીતથી જૂદી જૂદી માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી શકાય છે એ વિષે જે જે નિયમો છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી બહુજ સારો ફાયદો

જણાશે. એથી માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસીએ તેમજ પોતાની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાની ઇચ્છાવાળા લોકોએ આનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ આ વિષે તેમ બને તેમ સહેલી પદ્ધતિ અમે વાંચકોને બતાવીશું એનો તેઓ જરૂર લાભ ઉઠાવવો.

સંગીત શાસ્ત્રમાં જે મુખ્ય સ્વર છે તેમાંનો એક લઇને તે સ્વરનો જે માનસિક શક્તિ સાથે સંબંધ હોય ત્યાં એકાગ્રતા કરીને એ ભાગ ઉપર સ્વરનું આંદોલન એકત્રિત કરવું.

પહેલો સ્વર ષડ્જ એટલે ' સા ' લઇએ જોઇએ તો હારમોનિયમ, સતાર અગર બીજા કોઇ વાજિંત્રમાંથી તે ઉત્પન્ન કરો; અથવા તો મ્હોંમાંથી એનો ઉચ્ચાર કરો. આંખને છેડેથી કાનના પાછળના ભાગ સુધી ઉત્પાદક સામર્થ્ય નામની શક્તિ રહેલી છે. એ ભાગની સાથે ' સા ' સૂરનો સંબંધ છે. ત્યાં વૃત્તિને એકાગ્ર કરી એ સ્થિતિમાં બે ત્રણ મિનિટ કાયમ રહો. એટલે તે ભાગમાંનું સામર્થ્ય વધેલું તમને જણાઇ આવશે, એટલુંજ નહિ પણ એની અસર તમારા આખા શરીર ઉપર થએલી માલમ પડશે. આ ઉત્પાદક સામર્થ્યમાં ઘણી જાતનું સામર્થ્ય રહેલું છે.

શારીરિક અગર માનસિક શક્તિ અહીંથીજ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. કોઇપણ કામ કરવા માટે મન વધારે ઉત્સાહવાળું હોવું જોઇએ તેમજ શરીરમાં પણ બળ હોવું જોઇએ. એ બળ ઓછું હોય અગર હોય તેનાથી વધારે બળની આવશ્યકતા હોય તો સૂરનો દરરોજ થોડો થોડો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. મનની શાંત, સમાધાનવાળી વૃત્તિ રાખીને આ સૂરના આંદોલન વડે આખા શરીરને વ્યાપ્ત કરી દો. આવો અભ્યાસ કેટલાક દિવસ કરવાથી તમારા બળમાં વૃદ્ધિ થએલી માલમ પડશે.

સંગીતનો બીજો સુરરિષભ છે. 'રી' એનું ટુંકું રૂપ છે. એથી મગજનો પ્રેમ વિષેનો જે ભાગ છે તેનો વિકાસ થાય છે. આ સુર ઉચ્ચારતી વખતે કપાળથી તે કાનના છેડા સુધીના મગજના ભાગ ઉપર એકાગ્રતા કરવી. હારમોનિયમ કે સતારમાંથી આ સૂર કાઢવો હોય તો બધા સૂર વ્યવસ્થિત રાખવાની કાળજી રાખવી. કઢંગા સૂરથી વિકાસ થવાને બદલે મનને ત્રાસ થાય છે. મનને આનંદિત રાખવાની યોગ્ય કાળજી રાખવી જોઇએ.

આ સૂરનું આંદોલન મનની કોમળ વૃત્તિઓ ઉપર અસર કરે છે. એ વૃત્તિઓ એકાગ્ર થવાથી એ આંદોલનની છાપ આખા શરીર ઉપર પડશે. વળી તમારૂં ઉત્પાદક સામર્થ્ય એ ભાગમાં એકત્રિત થઇને તેનો વિકાસ થશે.

ત્રીજો ગાંધાર એટલે 'ग' સૂર છે. આ સૂરનું આંદોલન બુદ્ધિ સામર્થ્ય અને તેજસ્વિતાની વૃદ્ધિ કરે છે. આ સૂરનું સ્થાન કપાળ છે. આ પ્રમાણે એક વરસ અભ્યાસ કરવાથી ઘણીજ ઉન્નતિ થએલી જણાશે.

'म' ના ભાગમાં વૃત્તિ એકાગ્ર કરતી વખતે પોતાની સર્વ અખંડ બુદ્ધિનું જોઇએ તેવું ઉત્કૃષ્ટ કલ્પના ચિત્ર આપણી સામે રાખવાથી ફાયદો થાય છે. ग સૂરનો ઉચ્ચાર કરવાને બદલે માત્ર તેનો મનમાંજ ઉચ્ચાર કરવાથી ફાયદો થાય છે એમ કેટલાકનું માનવું છે.

ચોથો મધ્યમ એટલે 'म' સૂર મગજની કલ્પના શક્તિ ઉપર પોતાની અસર કરી શકે છે. આપણા મગજમાં કલ્પના શક્તિ નામે એક શક્તિ રહેલી છે. તે ભવ્ય અને સુંદર કલ્પના ચિત્રો દોરે છે. મગજમાં કપાળને છેડેથી તાળવા લગીના ભાગમાં 'म' નો સંબંધ

છે. કલ્પના શક્તિ એક અત્યંત જરૂરી શક્તિ છે. અપૂર્વતા, નવીન શોધ, સાહિત્ય, કલા કૌશલ, ઉત્તમ વિચાર, ઉત્તમ જીવન, નવીન સૃષ્ટિ વગેરે આ શક્તિથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. એથી એનું મહત્ત્વ સિદ્ધ થાય છે.

જેને આ કલ્પના શકિત પ્રાપ્ત કરવી હોય તેણે દરરોજ કેટલેાક વખત તેની આરાધના કરવી જોઇએ. દરેક વખતે થેાડેાજ સમય આમાં ગાળવેા. 'ग' સૂરમાં એકાગ્ર થઇ તે મગજના ભાગમાં મગ્ન થઇ જવું.

પાંચમેા પંચમ એટલે 'प' સૂર આંતર જ્ઞાન શક્તિની સાથે સંબંધ રાખે છે. માથાની બરાબર મધ્યમાંના મગજના ભાગમાં આ શક્તિ રહેલી છે. આનેા કેટલેાક ભાગ કલ્પનાએ પડાવી લીધેા છે. છતાં એ બધા ભાગ ઉપર આંતર જ્ઞાનનેાજ અધિકાર રહેલેા છે એ ભૂલવું જોઇએ નહિ. સત્યમાંના સત્યને શેાધી કાઢવામાં આ શક્તિ કામમાં આવે છે. આજકાલ આ શક્તિનેા ક્ષય થઇ ગએલેા માલમ પડે છે.

છઠ્ઠો સૂર ધૈવત એટલે 'ध' છે. આનેા સ્વત્વ શક્તિની સાથે છે. આત્મશ્રદ્ધા, દઢતા, આગ્રહ, સ્થૈર્ય, નિશ્ચય, આ ગુણેા આ શક્તિને લીધે વિકાસ પામે છે. આ ગુણેા માટે એ શક્તિની આરાધના કરવી જોઇએ. પુષ્કળ જ્ઞાન અને પુષ્કળ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવી હેાય તેઓએ એની એકાગ્રતાથી ઉપાસના કરવી. આત્મિક સામર્થ્ય પ્રગટાવવાનું કાર્ય આ શકિત દ્વારાજ થાય છે, 'प' વાળા ભાગની પાછળનેા 'ध' વાળેા ભાગ છે તેની અંદર એકાગ્રતા કરીને ઉપરના ગુણેા મેળવી લેવા જોઇએ.

સાતમો નિષાધ એટલે 'ની' સૂર સૂક્ષ્મતર માનસિક ભાવો અને અનુભવોની ઉપર અસર કરે છે. ઝીણામાં ઝીણા અને ઊંડા વિચારો જેમને કરવા હોય તેમણે આ શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઇએ. 'મ' વાળા ભાગની નીચેજ આ શક્તિ રહેલી છે. અહીં એકાગ્રતા કરવી અને સૂક્ષ્મ જ્ઞાન મેળવવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઇએ.

બુદ્ધિ વિકાસને માટે આ શક્તિ ઘણી અગત્યની છે. શરીરના સૂક્ષ્મ સામર્થ્યને જાગ્રત કરવા માટે આ શક્તિજ કામમાં આવે છે. આ સૂક્ષ્મ સામર્થ્ય જાગ્રત કર્યાવિના ચાલતું નથી. કારણે તેનાથીજ મગજનો વિકાસ થએલો હોય છે.

કામ કરવા માટે યોગ્ય સમયે ઉમંગ આવવો જરૂરનો મન આનંદિત ન હોયતો કામ સારૂં થતુંથથી. આનંદિત મન કરવા માટે આંતર દૃષ્ટિની શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો અગત્યનો છે. મનને મોજ આવે તે વખતે કામ કરવા કરતાં કામ કરતી વખતેજ તે તે ઉમંગ આવવો જોઇએ. આંતર દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આ માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

આ સાત સુરો સિવાય એક આઠમો સૂર છે તે સૂર તે ત્રીજા સપ્તકનો પ્રથમ 'સા' સૂર છે. એકાદ મકાન પૂરૂં થયા પછી તેના ઉપર કળશ ચઢાવવાનો હોય છે. તેવીજ આની સ્થિતિ છે. સમસ્ત માનસિક શક્તિનો આ કળશ છે.

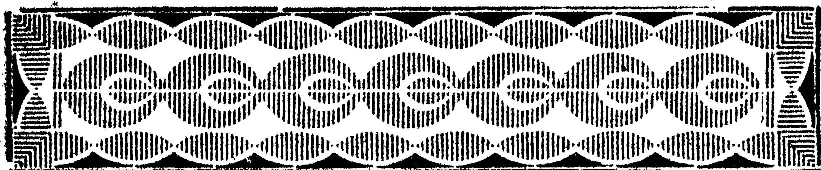
આખા મગજનો સામાન્ય વિકાસ કરવો હોય તો દરરોજ અર્ધો અર્ધો અલાક બેવાર આ સ્વરનો અભ્યાસ કરવો. દરેક સૂરમાં ત્રણ ત્રણ મિનિટ લગાડીને દરેકને છેડે એક મિનિટ આરામ લેવો. જો મગજના એકાદજ ભાગનો વિકાસ કરવો હોય તો દરેક

સૂરમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ લગાડવી.આવો અભ્યાસ સગવડ પ્રમાણે દિવસમાં બે ત્રણ વખત કરવો.

સ્થૂલ દૃષ્ટિએ મગજના ત્રણ વિભાગ કરીએ તો તે આ પ્રમાણે કરી કરી શકાય:—સ્થૂલ, માનસ, અને આધ્યાત્મિક મગજ. આ પ્રમાણે ભાગ પાડવાથી સંગીતની અસર કેવા પ્રકારે થાય છે. તે જણાઈ આવશે. એક સ્થૂલ મગજ, બેમાનસ મગજ અને ત્રણ અધ્યાત્મિ મગજ એમ આના ભાગ છે.

સંગીતમાં જે જે જૂદા જૂદા ભાગો છે. તે પ્રમાણે મગજના ભાગ ઉપર અસર થાય છે. જૂદા જૂદા પ્રકારનું સંગીત સાંભળતી વખતે તે ઠેકાણે એકાગ્રતા કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેજસ્વી સંગીત સાંભળતી વેળા શરીરનું અત્યં અપાર સામર્થ્ય આંતર મનને જાગ્રત કરવામાં લગાડવું જોઇએ. અધ્યાત્મિક ભાવવાળું સંગીત સાંભળતી વખતે જે માનસિક ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો ફાયદો મેળવી લેવો.

સંગીત શાસ્ત્રમાં જે રસો પ્રસિદ્ધ છે તેનો માનસિક શક્તિમાં ઉપયોગ થાય છે. આવે વખતે મનને બીજે ભટકાવવું ગમતું થથી; તે તો સંગીતમાં મગ્ન થઇ જાય છે. વિચાર કરી કરીને અથવા કામ કરીને મગજ સંગીતથી ફરી તાજું થઇ જાય છે. એવો હંમેશાં અનુભવ છે.



# પ્રકરણ ૨૫ મું.

## માનસિક શકિત અને કલા કૌશલ્ય !

માનસિક શક્તિ અનેક કાર્ય કરવાની કુટીલતાનો વિકાસ કરવો એ દરેક માણસને માટે હિતકારક છે. પેટપૂરતુ મેળવવા જેટલું માનસિક સામર્થ્ય હોય એટલે બસ એમ કહેનારા ઘણા લોકો હોય છે. પેટ માટે પ્રાપ્ત કરવું અને તે ભોગવવું એજ માત્ર તેઓનું કર્તવ્ય બની જાય છે. આવા લોકોને મહત્ત્વાકાંક્ષા બિલકુલ હોતી નથી. એકાએક નસીબ ખુલી જાય અને ધનનો ખજાનો મળે તો તે લેવા તેઓની તૈયારી હોય છે. પણ પોતાના બુદ્ધિબળ અગર કાંડાના બળદ્વારા વધારે પ્રાપ્ત કરવાની અંદર તેઓને આત્મ વિશ્વાસ હોતો નથી. આ લોકોનો આત્મવિશ્વાસ જેવો હોય તેવુંજ તેમનું જીવન પણ હોય છે. પ્રયત્નો કરીને નસીબ કાઢયું હોય અને અંગીકૃત કાર્યમાં પ્રવિણતા મેળવી હોય એવા લોકો ઘણા હોય છે. આવા આત્મોન્નતિના પ્રસંગો દુનીઆમાં વારંવાર પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આત્મવિશ્વાસ ન હોવાથી તેઓના મનમાં ઢચુપચુ, હાલમ ડોલમ

થયાંજ કરે છે; અને લાગ અને સુંદર તક જતી રહ્યા પછી 'અરેરે ભુલ થઇ ! મેં બહુ ઉત્તમ લાગ ખોઇ દીધો ' એમ કહેનાર માણસો આ પક્તિમાં મૂકી શકાય; આનાથી પણ વધારે જડ લોકો પડેલા છે તેઓ પ્રયત્ન વગેરે કાંઇ માનતા નથી. નસીબમાં હોય એટલું મળે છે એમ કરીને તેઓની પ્રવૃત્તિ કર્યા વિનાજ પડી રહે છે. કેટલાકની મહત્વાકાંક્ષા કહેવી એજ બરાબર છે, ગજા ઉપરાંત દોડા-દોડ કરવી, માનસિક વિકારોના શિકાર બનવું, પોતાની શક્તિનો ખોટો, ભૂલ ભરેલો ખ્યાલ કરવો વગેરે કારણોથી પ્રયત્નો નિષ્ફળ જાય છે. આમ જોતાં જગતમાં દરેક વ્યક્તિ ભિન્ન ભિન્ન સ્વભાવની માલમ પડે છે.

આજકાલ બુદ્ધિકૌશલ્યનો જમાનો ચાલે છે. માનવીની સગવડે તેમજ મોજમજાની ખાતર હજારો નવી નવી શોધો થતી જાય છે. અત્યાર લગી જે વાતો અશકય, અસંભવિત લાગતી હતી તે આપણે આપણી નજર આગળ સત્ય બનાવો તરીકે થતી જોઇએ છીએ. પૂર્વે કદી ન જોએલી ન સાંભળેલી અગર જેની કલ્પના પણ ન થએલી હોય એવી નવી નવી શાસ્ત્રીય શોધખોળો થતી જાય છે. એ શોધો કાંઇ પોતાની મેળેજ થઇ જતી નથી. માનવ પ્રાણી સ્વ પ્રયત્નથી પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લઇનેજ આવી શોધ-ખોળો કરે છે. આ ઉપરથી પ્રયત્નથી બુદ્ધિ વિકાસ થઇ શકે છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે નહિ ?

ધંધાને માટે જ્ઞાનની શી જરૂર છે એમ પણ માનનારા કેટ-લાક પ્રભુના લાલો હોય છે એમ ઘણીવાર માલમ પડે છે. જ્ઞાન એ સર્વ જગાએ અત્યંત જરૂરની વસ્તુ છે. બુદ્ધિનો જેમાં ખપ ન પડે એવો એકાદ પણ ધંધો જગતમાં કોણ બતાવી શકે છે ? બુદ્ધિ

વિના એક ડગલું પણ ભરી શકાય નહિ. ઘાણીના બળદની માફક એકજ મર્યાદિત કક્ષાની અંદર જ જેઓને કામ કરવાનું હોય તેઓને વધારે બુદ્ધિની જરૂર ભલે ન હોય પણ થોડી બુદ્ધિ તો તેઓને પણ જરૂરની છેજ. મૂડીમાં કાંઇક તો વધારો કરવાની દરેક માણસને ઇચ્છા હોય છે. તો પછી જે મૂડી–જે બુદ્ધિ સામર્થ્ય–ના આધાર પર આપણે આખો જન્મારો કાઢવાનો છે તેમાં વધારો કરવાની ઇચ્છા કેમ ન થાય ?

**દરેક માણસ ઇશ્વરનો અંશ છે,** એ વાત દરેકે બરાબર લક્ષમાં રાખવી. એ કાંઇ માત્ર વેદાંતની તત્ત્વ વિચારણાજ નથી. દરેક કૃતિમાં, બોલવામાં પણ એ વાતની ઝાંખી થવી જોઇએ. માત્ર શબ્દોચ્ચાર કરીનેજ ચાલે એમ નથી. આ પ્રમાણેજ દરેક કૃતિ હાથથી થવી જોઇએ. જે પ્રમાણે માણસનો દરજ્જો જેટલો શ્રેષ્ઠ હોય એજ પ્રમાણે એના ગુણ અને વર્તન પણ શ્રેષ્ઠ હોવાં એ અત્યંત અગત્યની વાત છે. જેના મનમાં કે ચારિત્રમાં જે દોષો હોય છે તે તેની કૃતિ અને વાણીમાં પણ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. એથી માણસ પોતેજ પોતાનો દુશ્મન બને છે. જેઓને બુદ્ધિ વિકાસ કરવો હોય તેઓએ પોતાનું મન નિર્વિકાર રાખવું. ઇશ્વરી ગુણનો પોતાના ચારિત્રમાં વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. માણસના ચારિત્રમાં જેવો દોષ હોય તે પ્રમાણે તેના બુદ્ધિ વિકાસમાં પણ ખામી આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ. પ્રથમ પ્રાપ્ત થએલી બુદ્ધિમાં પણ આને લીધે ઘટાડો થાય છે. દરેક ધંધામાં બુદ્ધિ અને બીજા ગુણોની અત્યંત આવશ્યકતા હોય છે. બીજાને છેતરનાર વેપારી આખરે પોતેજ છેતરાયેલો તમને હંમેશાં માલમ પડશે. વેપારમાં મૂડી કરતા 'સાખ' ની વધારે જરૂર પડે છે. આ સાખ તે બીજું કાંઇ નહિ પણ સીધાપણું

સરળપણુંજ છે. આ સાખ ઉપરજ વેપાર કરીને કરોડપતી થએલા લોકો હિંદુસ્તાનમાંજ નહિ પણ આખી દુનીઆમાં નજરે પડશે. બીજાને ડૂબાડનાર પોતેજ ડૂબીને ખાવાનાં પણ તેને સાંસાં પડે છે.

આ વાતમાં કેટલાકને શંકા આવશે. તેઓ ઠગ વિદ્યાથી ધંધો કરીને શ્રીમાન થએલાના દાખલો આપણને આપવા બેસશે. કેટલાક તો વેપાર એટલે જુઠાણાનું બજાર એમ કહે છે. '**वेपारीका बच्चा कभी न बोले सच्चा**' એવું કહેનારા લોકો પણ છે. ઠગાઇથી પૈસા મળે નહિ એમ નથી; પણ સવાલ માત્ર પૈસાનોજ નથી. આવી ઠગાઇથી શ્રીમાન થએલા લોકોના મનની સ્થિતિ જોતાં શું માલમ પડશે ? ત્યાં તમને 'સુખ' એ ચીજ બીલકુલ જડશે નહિ. તો પછી એ પૈસાનો ઉપયોગ શો ? પ્રમાણિકપણાથી બુદ્ધિ વિકાસ કરીને જો પોતાનું કાર્ય પાર પડી શકે છે તો પછી ઠગબાજીની પાછળ પડીને પોતાના સુખમાં જરાપણ ખામી કેમ આવવા દેવી જોઇએ.

આ વિષય ધાર્મિક નથી; પરંતુ પવિત્ર આચરણની બુદ્ધિ વિકાસમાં આવશ્યક્તા હોવાથીજ આટલું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરવું પડ્યું. હાલમાં ધાર્મિક બંધનો તોડીને સ્વતંત્ર થવાની ઇચ્છાવાળા માણસો પુષ્કળ હોય છે. તેઓ ભલે ધાર્મિક બંધનો તોડે પણ સામાજિક બંધનોની બેડીમાં તેઓ જકડાયાજ રહેવાના. જે સમાજમાં તેઓને રહેવાનું છે, તે સમાજનાં બંધનો તેણે માનવાજ જોઇએ. સરળપણું, પ્રમાણિકપણું એ બેની સમાજને અત્યંત જરૂર છે.

જેઓને પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો હોય તેઓને પોતાનું આચરણ પવિત્ર કર્યા વિના છૂટકો નથી. આચરણ શુદ્ધ હશે તેટલા પ્રમાણમાંજ કલ્પના ચિત્ર સ્પષ્ટ દોરાશે. મન શાંત તથા શુદ્ધ હોય તોજ કલ્પના ચિત્ર નિર્દોષ રીતે રંગાશે. નહીં તો મનોવૃત્તિને અનુરૂપ

તે ચિત્ર ઉત્પન્ન થશે. એટલા માટે બુદ્ધિ કૌશલ્યની ઇચ્છાવાળાએ પોતાનું આચરણ શુદ્ધ રાખવું. આવા માણસની દરેક કૃતિ અને દરેક વાકયનો મન ઉપર પરિણામ થાય છે. એથી આચારણ અને વાણી તદ્દન શુદ્ધ નિર્દોષ રાખવી અત્યંત જરૂરનું અને અગત્યનું છે.

જેઓનું આચરણ પવિત્ર ન હોય એવા માણસોની કલ્પના ચિત્રો દોરે છે તે કેવળ મનોરાજ્ય એટલે મૃગજળજ છે. આનેજ હવાઈ કિલ્લાનું નામ આપી શકાય. આવાં કલ્પના ચિત્રોથી કાંઈ ફાયદો થતો નથી. ઉલટું તેનાથી મનને ગ્લાની થઇ આવે છે અને તે નિર્બળ બને છે. આ ચિત્રો તેના મન ઉપર કાંઈ ઠરતાં નથી. અને નાહક મનને બહુજ થાક લાગે છે. પરંતુ આચરણ શુદ્ધ હોય તો મનને ઉમંગ થાય છે. તેના ઉપર કલ્પનાચિત્રો બરાબર છાપ પાડે છે. ધીમે ધીમે તે કલ્પનાના શિખર ઉપર ચઢી શકે છે.

દરેક ધંધાને જૂદી જૂદી માનસિક શક્તિની જરૂર પડે છે. મગજમાં કુલ તેતાળીસ ભાગો છે. તેમાં માનસિક શક્તિઓ જૂદી જૂદી રહેલી છે. પોતાનો ધંધો નિશ્ચિત કરીને તે ધધાને માટેની માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરી લેવો જોઇએ.

દરેક ધંધાને માટે સામાન્ય રીતે માનસિક શક્તિના ઉત્પાદક સામર્થ્યની ખાસ આવશ્યકતા હોય છે. કારણકે સામર્થ્યનો ઉદય અહીંથીજ થવાને લીધે એને વિકાસ કરવો જોઇએ. પછી બીજી શક્તિ તે બુદ્ધિ વિના સર્વ નકામું થઇ પડે પડે છે માટે આનો પણ વિકાસ જરૂર થવો જોઇએ.

ત્રીજી શક્તિ તે તન અને મનપૂર્વક કામ કરવાની શક્તિ છે. કોઇ પણ ધંધો લઇએ તો પણ તેમાં શારીરિક અને માનસિક મહેનત હોય છેજ. એ મહેનત સહેલાઇથી કરાવનાર તેમજ વધારે શ્રમ કરવાને ઉત્સાહ આપનાર આજ શક્તિ છે.

ચોથી વિચાર સ્પષ્ટતાથી દર્શાવનાર શક્તિ એ દરેકને માટે ઘણી જરૂરની છે; મન અગર કલ્પનાવડે પુષ્કળ વિચારો કર્યા કરવાથી શો ફાયદો ? તે વિચારો પ્રત્યક્ષ કૃતિમાં મૂકવાથીજ કાંઇક ફાયદો છે. આની ખરી કૂંચી આજ શક્તિમાં હોવાથી એનો વિકાસ કરવો જરૂરનો છે.

આ શક્તિઓ દરેક ધંધાદારી માણસને કામની હોવાથી તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ. એ ઉપરાંત કેટલાક ખાસ ધંધાઓને કામથી એવી પણ કેટલીક શક્તિઓ છે. તેઓનું વર્ણન પાછળ આવી ગયું છે.

ખરૂં જોતાં આખા મગજની દરેકને ખાસ જરૂર હોય છે. પરમેશ્વરે માનવી અવતાર આપ્યો ત્યારે તેમાં આપણી સાથે કોઇ પણ નકામી ચીજ નિર્માણ કરીજ નથી. આટલી મોટી દુનિઆની અંદર નકામી એવી એક પણ ચીજ નથી. તો પછી આટલા નાના સરખા મગજમાં નકામો ભાગ કયાંથી રહે ? આખે આખું મગજ કામનું-અત્યંત ઉપયોગી છે. અમુક એકાદ ભાગ ઉપયોગી છે એમ કાંઈ ઠરાવી શકાય નહિ. ફોગટ ફાંફાં મારવા કરતાં આખા મગજનો વિકાસ કરી લેવો એજ ફાયદકારક છે. કોઇ નાના બાળકની આગળ તેની રમતના ઘણાં રમકડાં મૂકીને તેમાંથી એકાદ ચીજ લેવાનું તેને કહીએ તો તે વિમાસણમાં પડી જશે. આ લઉં કે પેલું એમ તેને થઇ જશે. આખરે મારે બધાંજ રમકડાં જોઇએ એમ તેને લાગે છે. એજ પ્રમાણે આ માનસિક શક્તિના સંબંધમાં બને છે. એટલા માટે અમે તેનું વર્ગીકરણ ન કરતાં આખું મગજ સમસ્ત માનસિક—શક્તિનો વિકાસ કરી લેવાની અમારા પ્રિય વાંચકોને સૂચના કરીશું.

---



## પ્રકરણ ૨૬ મું.

### શારીરિક શક્તિનો વિકાસ.

હાલમાં નવી નવી શોધખોળોની ઘણી આવશ્યકતા છે. પરંતુ ખરી સ્થિતિ જોતાં આપણે આનાથી ઉલટુંજ દૃશ્ય જોઇએ છીએ. પૂર્વે થઇ ગએલા ધંધાઓની પાછળ પડીને કોઇની નકલ કરીને પેટ ભરનારા લોકોજ ઘણા હોય છે. એકજ જાતના ઘણા ધંધા ન નીકળવા જોઇએ એમ કહેવાનો અમારો આશય નથી. જરૂર પૂરતાં એ ધંધાઓ તો આવશ્યક છેજ. પણ હાલ જ્યાં જોઇએ ત્યાં જરૂરથી પણ વધારે ધંધાદારીઓ માલમ પડે છે. કેટલાક ધંધાઓને આથી તો ધોકો પહોંચે છે. આનો પૂરાવો જોવા માટે બહુ આઘે જવાની જરૂર નથી. એક ધંધો છોડી બીજો પકડનારા અગર એક જગા છોડી બીજે ઠેકાણે ધંધો ઉપાડનારા લોકો જ્યાં જુવો ત્યાં નજરે પડે છે, તેનું કારણ પણ આજ છે.

આ વિષે સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી આનો સહેજ ઉકેલ થાય એમ છે. તેઓમાં નવો ધંધો કરવાની બુદ્ધિજ હોતી નથી. બુદ્ધિનો

અભાવ એજ તેઓના અનેક ધંધાઓનું કારણ છે. એ સિવાય એક જણાએ અમુક ધંધાથી ઘણું ધન મેળવ્યું એમ સાંભળતાંજ માત્ર અદેખાઇથી પ્રેરાઇને તેજ ધંધો કરવા મંડી પડવું એ મૂર્ખાઈ છે. આ અદેખાઇ તેનો પોતાનો નાશ કરનારી નીવડે છે.

દુનિઆમાં જે જે ચીજો છે તે બધીનો કાંઇ પણ ઉપયોગ તો હોય છેજ પરંતુ જગતને ફાયદો થાય એવી રીતે તેમાં સુધારો કરવો એ કામ બુદ્ધિમાન માણસનુંજ છે. નવી નવી શોધોનો પ્રદેશ તદ્દન ખુલ્લો અને અપાર છે. આ અપાર પ્રદેશનો ખ્યાલ પણ કરી શકાય નહિ. બુદ્ધિવડે આપણે કોઈ નવી ચીજ બનાવતા નથી એ ખરૂં, પણ હાલ જે ચીજ હોય તેને દુનીઆમાં વધારે ઉપયોગી બનાવવી એ ખરી બુદ્ધિનું કામ છે. આનેજ નવી શોધ અમે વહેપારમાં કહીએ છીએ. આ ક્ષેત્ર જેટલું અપાર તેટલુંજ તેમાં ફરનારૂં બુદ્ધિ સામર્થ્ય પણ અપાર છે. ક્ષેત્રો અગર બુદ્ધિને મર્યાદિત કરનારૂં માપ દુનિઆમાં હજુ સુધી પ્રાપ્ત થયું નથી. એથી એનું વર્ણન કરવું અશકય છે.

જે ચીજથી દુનીઆને વધુ લાભ થાય એનો વિચાર કરવો અગર એવી કલ્પનાને અમલમાં મૂકી બતાવવી એજ હાલના સમયમાં મહત્ત્વની વાત મનાય છે. વહેવારમાં જેનો બિલકુલ ઉપયોગ નથી એવા વિચારો આ દુનિઆમાં બહુ ફેલાવો પામેલા છે. એજ પ્રમાણે થોડોક ફેરફાર કરવાથી ઉપયોગી થાય એવી કલ્પનાઓ અને વિચારો પણ છે. એમની શોધ કરીને તેનો ઉપયોગ કરવો એજ મહત્ત્વનું છે. આપણી બુદ્ધિનો આવી રીતે ઉપયોગ થાય એમ છે. ક્ષેત્ર અને સંધિ ઉત્તમ છે. પણ તેનો લાભ ઉઠાવવો કે ન ઉઠાવવો એ દરેકની મરજીની વાત છે.

મન પ્રફુલ્લ અવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કાંઇ શોધ થવાનો સંભવ હોય છે. આવી નવી શોધો ઘણી યોજનાપૂર્વક કરવી પડે છે. અંતઃકરણની સ્ફૂર્તિ એ કોઇ અજબ ચીજ છે. આ સ્ફૂર્તિ વડેજ ઘણાં કાર્યો પાર પડે છે. આને માટે શાંત સમાધાન વૃત્તિની જરૂર હોવાથી એનું મહત્ત્વ વારંવાર ઉપર વર્ણવેલું છે.

પ્રયત્નો સફળ થશેજ એમ કાંઈ નથી. પ્રારંભમાં તો સફળતાને બદલે એક પછી એક નિષ્ફળતા અને વિઘ્નો આવવાનાં એ નક્કી છે; પણ તેથી ન ડગતાં આત્મશ્રદ્ધામાં જરાય ખામી ન લાવતાં એવડા જોરથી ફરીને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને પ્રથમ કામે લગાડેલી યોજનામાંના દોષો દૂર કરવા જોઇએ. પોતાના પ્રયત્નમાં કેમ નિષ્ફળતા મળી એનો શાંત મનથી વિચાર કરીને પછી તેમાં રહેલી ખામી શોધી કાઢવાનું—એટલે પોતાનું અગર પોતાના પ્રયત્નનું સંશોધન કરવાનું–કામ કાંઇ સરળ નથી. દુનીઆનું સંશોધન કરવા તૈયાર થએલા વિદ્વાનથી પણ માત્ર અંધશ્રદ્ધાપૂર્વક પોતાનું સંશોધન કરી શકાયું નથી. આ સંશોધન કઠણ છે ખરૂં પણ તે કરવુંજ જોઇએ. પોતાની અંદરના અગર પોતાની કૃતિઓમાં રહેલા દોષો દૂર કરવા માટે આ સંશોધન કર્યા વિના છૂટકો નથી. એથીજ એક સખી પુરુષે કહ્યું છે કે **'निंदकनुं घर हजेा निकटमां.'** નિંદા કરનાર માણસનું ઘર આપણી પાડોશમાં હોય તો પોતાના દોષો તરતજ આપણને માલમ પડી આવશે.

આંતર મનનું આંદોલન જાગ્રત કરીને તેને યોગ્ય પ્રકારે દોરવાથી તે મન ગમે તે કાર્ય પાર પાડે છે. ઇચ્છેલા માર્ગે આપણે આંતર મનને વાળી શકીએ. આમ હોવા છતાં 'અશક્ય' નો મંત્ર જપવા બેસીએ તો તે આપણી મૂર્ખાઇ નહિ તો બીજું શું ? એને બીજું શું નામ આપી શકાય ?

દુનિઆમાં દેખાતી દરેક ચીજ સુધારીને તૈયાર થએલી છે એમ કહેવામાં કાંઇ ખોટું નથી. માનવ પ્રાણીની પણ વાનરતામાંથી પણ સુધારણા થતી આવી છે એમ ડાર્વીન કહે છે. એજ મુજબ દરેક ચીજમાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. એ માત્ર માનવ પ્રાણીની બુદ્ધિનો પ્રભાવજ છે. નવી શોધ કરતી વખતે અગર કલ્પના કરતી વેળા પણ દુનીઆના ચાલુ વહેવારની ચીજોજ લેવી જોઇએ. તેવું પ્રથમ નજર સામે પૃથક્કરણ કરવું અગત્યનું છે. માત્ર જોવાથી કામ સરતું નથી એ ખરૂં, પણ તે ચીજોની છાપ મન ઉપર બેસાડવાનો માર્ગ નેત્રદ્વારાજ હોવાથી તેની મદદની અહીં અત્યંત જરૂર પડે છે.

કલ્પના શક્તિની માણસને ઘણી જરૂર પડે છે. શાસ્ત્રીય શોધક હોય, લેખક હોય, અગર એકાદ ધંધાદારી માણસ હોય એ સૌને એની જરૂર પડે છે. કોઇ પણ ધંધો કરવાની જેઓને જરૂર પડી નથી, જેઓને ઇશ્વર કૃપાથી પેટ પૂરતું મળી આવે છે તેવાઓને પણ આ શક્તિના વિકાસની જરૂર છેજ. સાદા વ્યવહારમાં પણ ડગલે ને પગલે આનું કામ પડે છે. એનો પ્રદેશ પણ અપાર છે. જેટલી વધારીએ તેટલી તે વધે છે. માત્ર કલ્પના શક્તિના બળવડે મુત્સદ્દી, કુશલ ગણાતા લોકો પુરાણોમાં, તેમજ ઇતિહાસમાં પણ જણાઈ આવે છે. માત્ર તેમણે કયાં, કયારે અભ્યાસ કર્યો એ કહી શકાતું નથી. ભાવી પરિ સ્થિતિનો ખ્યાલ કરીને તે અનુસાર વર્તન કરવું એ કલ્પના શક્તિનુંજ કામ છે. માનસ શાસ્ત્રમાં કલ્પના ચિત્રનું ઘણું માહાત્મ્ય હોય છે. આ કલ્પના શક્તિને સ્વતંત્ર છોડી મૂકોને તેને ગમે તેવી સૃષ્ટિનું નિર્માણ કરવા દો. આપણા મગજમાં સૌથી અગત્યની અને મોટી આજ શક્તિ છે. જેઓને વિચારવાન,

વ્યવહાર-કુશળ, મુસદ્દી, અને યુક્તિબાજ થવું હોય તેઓએ આ શક્તિનો ખાસ વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે.

કોઇ સાહસનું કામ કરતી વખતે પણ આ કલ્પના શક્તિનોજ ઉપયોગ થાય છે. ટુંકાણમાં એનું મહત્વ કહીએ તો એક વાક્યની અંદર કહી શકાય-કલ્પના **શક્તિનું જેમાં કામ ન પડે એવું દુનીઆમાં કોઇપણ કામ છેજ નહિ.** માણસની દરેક અવસ્થામાં એનો ઉપયોગ થાય છે. નવી નવી યુક્તિઓની, શાસ્ત્રીય શોધોની આ કુંચીજ છે એમ કહેવામાં કાંઇ હરકત નથી.

કોઇ કામ માણસ કરે છે તેનું મૂળ કલ્પના શક્તિમાંજ હોય છે. એનો એ વિચાર પહેલાં 'કલ્પના'ની સ્થિતિમાંજ જન્મ લે છે. પછીથી એની ઉપર કાયમ વિચારનો સંસ્કાર બેસીને તે કૃતિ પ્રત્યક્ષ જગતમાં જન્મ લેછે.

આ કલ્પના શક્તિ ઉત્તમ પ્રકારની હોય તોજ તે દ્વારા સારૂં કાર્ય થઇ શકે છે. કલ્પના શક્તિ જો સારી ન હોય તો ગણપતિનું ચિત્ર કાઢતાં કાઢતાં વાનરનું ચિત્ર દોરાઇ જશે. આ ઉપરથી આ શક્તિની યોગ્યતા કેટલી મોટી છે એ અમારા વાંચકો સહેલાઇથી સમજી શકશે.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે શરીર સામર્થ્યની જરૂર પડે છે. હાલ ઘણા લોકો આ તરફ જોઇએ તેટલું લક્ષ્ય આપતા નથી, એ ઘણી દીલગીરીની વાત છે. માનવી પ્રાણીને બુદ્ધિની જેટલી જરૂર પડે છે તેટલીજ અગર તેથી પણ વધારે શારીરિક તંદુરસ્તીની તેને જરૂર હોય છે.

**મનનો આધાર શરીર ઉપર રહેલો છે.** શરીર દુર્બલ હોય તો મન પણ દુબળું રહે છે. એનો વિકાસ થતો નથી. શરીર-

દ્વારા જો પ્રત્યક્ષ કૃતિ થાય તોજ મન અગર બુદ્ધિ ઉપયોગનાં છે. નહિ તો પછી ઘણી વાતો મોઢે બોલી બતાવવી એ ફોગટ થઇ પડે છે. 'યુક્તિઓની ચાર વાર્તાઓ કહીશું' એમ કહેવાથી કાંઇ વળવાનું નથી. પોતાના વિચારો અમલમાં મૂકી તે સાધ્ય છે એમ દુનીઆને ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ. આમ કરવા માટે શરીરની સ્થિતિ અત્યંત બળવાળી અને ટકાઉ હોવી જોઇએ.

શક્તિવાન માણસ જલદી ગુસ્સે થતો નથી. તે બહુ ચિઢાઇ જતો નથી. જે નબળા આરોગ્યવાળો હોય તે નજીવી બાબતમાં ચિઢાઇને ગુસ્સે થાય છે. દરેક વાતમાં તે ફરિયાદ કરતોજ રહે છે. એને શાંતિ મળતી નથી. આમ શરીરની સ્થિતિની મન ઉપર અસર થયાં કરે છે. શરીર અને મનનો અન્યોન્ય નિકટનો સંબંધ છે. આ સંબંધ ભૂલવો તે પોતાની જાતને ભૂલવા બરાબર છે. શરીર સામર્થ્યની સૌને જરૂર હોય છે. એ વિના કાંઇ કામ બનતું નથી. આખી જીંદગી એના બળ ઉપરજ કાઢવાની હોય છે. માટે દરેકે શરીર સામર્થ્ય મેળવવું જોઇએ અને તેને ઘટવા ન દેવું જોઇએ. જેમ બને તેમ વધારે શરીર બળ પ્રાપ્ત કરી લેવું જોઇએ.

શરીર શક્તિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, આ સવાલ બહુ ઉઠતોજ નથી. પૂર્વ પરંપરાથી વ્યાયામની પદ્ધતિઓ ચાલતી આવેલી છે. તેમાં વળી નવા નવા ગ્રંથો ઉમેરાતાજ જાય છે. તેથી અહીં તે વિષે વિવેચન કરવું ઠીક નથી. અહીં ફક્ત તેનું દિગ્દર્શન કરીને આટોપીશું.

શારીરિક શક્તિ વધારવાની અનેક રીતો પ્રચલિત હોવા છતાં અમે અહીં એક નવોજ માર્ગ બતાવેલો છે. માણસના જે ત્રણ ભાગ શરીરના છે. એ શરીરનો વિકાસ કરવો, શરીરની શક્તિ વધારવી એ

છે. એ કેવી રીતે વધારવી એનુંજ નામ અમે પાછળ કહી ગયાજ છીએ. જેને શક્તિ મેળવવાની ઇચ્છા હોય તેણે આ પ્રયોગો કરી જોવા ઘટે છે.

બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો અગર શરીરનો વિકાસ કરવો એ કાંઇ નવી શોધનું કામ નથી. એ કાંઇ પરદેશમાંથી આણેલી જાદુકળા નથી. એ આપણા હિંદુઓની પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવેલી રમત છે. ઘણા પ્રાચીન કાળના લોકો વિદ્વાન હતા. એ વિદ્વત્તા તેઓએ કોઇ વિશ્વવિદ્યાલય કે યુનીવર્સીટીમાંથી નહિ પણ પોતાની જાત મહેનતથી પ્રાપ્ત કરી હતી. બુદ્ધિદાન કરનારી સંસ્થાઓ તે કાળે અસ્તિત્વમાંજ ન હતી. માત્ર બુદ્ધિને દિશા બતાવનારી એવી કેટલીક વિદ્યાપીઠોજ તે વખતે હતી. બુદ્ધિ વિકાસ કરવાનું કામ બાળકોના પાલકો કે માબાપોજ ઉપાડી લેતા હતા. એટલે આ વિષય તેઓનું એક જાતનું નિત્યકર્મ થઈ પડયું હતું. આને શાસ્ત્ર કોણ કહે ? એથીજ આ એક જાતની રમત હતી એમ અમે કહ્યું છે.

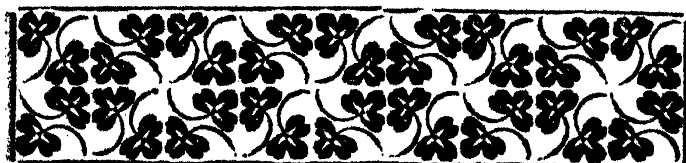
હાલ કોઇપણ વિષય ઉપર લખેલા દરેક ગ્રંથને 'શાસ્ત્ર' એવું નામ પાશ્ચિમાત્યોને અનુસરીને આપવામાં આવે છે. જેને આપણે સામાન્ય ધંધો એમ આજ સુધી કહેતા હતા તે હાલમાં કળાના રૂપમાં ફેરવાઈ ગઇ છે અને એ વિષેના ગ્રંથને શાસ્ત્રનું નામ પ્રાપ્ત થયું છે. પૂર્વે આપણે છ શાસ્ત્રો અને અઢાર પુરાણો કહેવાનો રિવાજ હતો. એ સિવાય શાસ્ત્ર છેજ નહિ એવી આપણી કલ્પના હતી. પરંતુ હાલમાં શાસ્ત્રોનો જાણે મોટો રાફડો ફાટી નીકળ્યો છે.

આપણો હેતુ પ્રાચીન અને અર્વાચીનની તકરારમાં પડવાનો પણ મુદ્દો માત્ર એ છે કે આ કળા આપણા આર્યોને માટે કાંઇ નવી નથી. તે પૂર્વે એક વખતે આપણા પૂર્વજોને સંપૂર્ણ રીતે

જાણીતી હતી. પરંતુ મધ્યમ કાળમાં તેનો લોપ થયો. તે આપણે ભૂલી ગયા અને બુદ્ધિ આપણાથી વિખૂટી પડી. એજ કળા પશ્ચિમના સુધારા પ્રિય લોકોએ ઉપાડી લીધી અને તેની અંદર અનેક સુધારા વધારા કરીને તેને વ્યવહારમાં-ખપમાં આવે એવું સ્વરૂપ આપી લોકોની આગળ મૂકી.

પશ્ચિમની ભાષાઓમાં માનસશાસ્ત્ર ઉપર જે અનેક ગ્રંથો લખાયા છે તેમાં આ વિષે ઘણું વર્ણન મળી આવે છે. એ વિષે સારા નરસાના ભેદ પૂર્વક વિવેચન વખતો વખત કરવામાં આવ્યુંજ છે. પાશ્ચિમાત્ય દેશો માત્ર અહીંની આ હાલની જીંદગીનોજ સ્વાર્થ જોતા હોવાથી તાત્કાલિક ફાયદો કરનારા ઉપાયો તરફ વધારે આકર્ષાય છેઃ પરંતુ આપણે હિંદુઓ આ દુનિઆ કરતાં મરણ પછીની દુનિઆ એટલે પરલોકને વધારે મહત્વ આપીએ છીએ. એથી આપણે કાયમનો ફાયદો ખોળવાની ઇચ્છા કરીએ છીએ. આ કારણથી એ લોકો અને આપણામાં આનો ભેદ તો રહેવાનોજ.

બુદ્ધિ વિકાસ કરવાનું કામ માણસની પોતાની મરજી ઉપરજ આધાર રાખે છે એ વાત ઉદ્યોગી સુધારા પ્રિય પાશ્ચિમાત્ય દેશોએ અનુભવ સિદ્ધ કરીને સાબીત કરેલી છે. એ વિષે બિલકુલ મતભેદને માટે અવકાશ રાખ્યો નથી. ફકત કેટલીક પદ્ધતિમાં મતભેદ છે. પોતાની બુદ્ધિ વધારવી એ દરેકના હાથની વાત હોવાથી દરેકે પ્રયત્ન દ્વારા પોતાની બુદ્ધિનો વિકાસ કરી લેવો ઘટે છે, આ માર્ગ ખોટો નથી પણ અનુભવ સિદ્ધ છે એ આખી દુનીઆની આગળ સાબીત કરી આપેલું છે. માટે હવે કોઇ પણ જાતની શંકાનું કારણજ રહેતું નથી.



## પ્રકરણ ૨૭ મું.

### ઉપસંહાર.

પ્રિય વાંચક ! આ અત્યંત ઉપયોગી વિષય અમે અમારી બુદ્ધિ મુજબ તમારી આગળ મૂકીએ છીએ. આ વિષની પૂરેપૂરી માહિતી એકદમ આપવી ઘણી મુશ્કેલ છે. વિષય ઘણો મહાન અને ગૂઢ છે. છતાં તે વ્યવહાર્ય બનાવીને તમારી આગળ રાખ્યો છે.

હવે 'તારૂં તારી પાસેજ છે, પણ તુ રસ્તો ભૂલ્યો છે' એવી એક સંત પુરુષની ઉક્તિ પ્રમાણે થવા દેશો નહિ. રસ્તો ભૂલશો નહિ. પ્રયત્નની પાછળ મંડયા રહો. ધીરજ રાખો, આત્મવિશ્વાસ વધારીને **બુદ્ધિકૌશલ્યનો** વિકાસ કરો. તમારા સુખની સોનેરી ચાવી તમને સોંપી છે. તેનો ઉપયોગ કરવો ન કરવો એ વાત તમારી મરજી ઉપર આધાર રાખે છે. આળસનો ત્યાગ કરો. સામર્થ્યનો દુરુપયોગ બંધ કરો એટલે બુદ્ધિદેવી તમારી આગળ હાથ જોડીને ઊભીજ છે

એમ નક્કી જાણેા. તમે કહેશેા તે પ્રમાણે તે વર્તન કરશે. આત્મેાન્નતિ કરવા માટે આનાથી સરળ બીજો માર્ગ નથી.

**બુદ્ધિકૈાશલ્યનેા** આ રાજમાર્ગ તમારે માટે ખુલ્લેા છે. એ માર્ગે તમારી પ્રગતિ થવાથીજ તમારી માતૃભૂમિનું, તમારા પૂર્વજોનું અને સમસ્ત જગતના માનવ સમૂહ રૂપે રહેલા પરમેશ્વરનું તમે ઋણ અદા કરી શકશેા. એથીજ તમારી નામના અને અભ્યુદય થશે. તમારેા જય જય કાર થશે. અને તમારે હાથે સંકટ, દરિદ્રતા, પારતંત્ર્ય વગેરે દુશ્મનેાનું સમૂળ નિકંદન થશે. એવું અમે ઇચ્છીએ છીએ. બધા પણ એવુંજ ઇચ્છશે. આ **શુભ ઇચ્છા પ્રભુકૃપાથી પૂર્ણ થાઓ!** તથાસ્તુ!



## વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો

# હિંદુસ્તાનની તીર્થયાત્રા [ સચિત્ર ]

## અને મુસાફરીના ભોમીઓ. ( બીજી આવૃત્તિ )

આ પુસ્તક હમણાંજ બહાર પડયું છે, તેની અંદર હિંદુસ્થાનમાં આવેલાં હિન્દુ, મુસલમાન, જૈનો વિગેરેનાં યાત્રાઓનાં સ્થળો, ત્યાં કયે કયે રસ્તે જવાય છે તે, ત્યાં દર્શન કરવાનાં મંદિરો વીગેરે, તેનું શાસ્ત્ર પ્રમાણેનું મહાત્મ્ય, અતિહાસીક માહિતી, બીજાં જોવા લાયક સ્થળો, ત્યાંની વેપારની કઇ કઇ વસ્તુઓ દેશાવર જાય છે. વીગેરે ઉપયોગી હકીકત આપેલી છે. જેની અંદર આબુરોડ, અંબાજી, અજમેર, પુષ્કરતીર્થ, હીંગળાજ માતા, ઉદેપુર, જોધપુર. બીકાનેર જેસલમીર, શ્રીનાથદ્વારા કાંકરોલી, ઉજ્જન, ઓંકારેશ્વર, ઇંદોર, મથુરાં, આગ્રા, દીલ્લી હરદ્વાર, લાહોર, અમૃતસર, પંજાબ, બદ્રિકેદારનાથ, શ્રીનગર–કાશ્મીર, લખનૌ, અયોધ્યા, કાશી, ગયા, શ્રીસમેતશિખર, વૈજનાથ મહાદેવ, કલકત્તા, જગન્નાથપુરી, મદ્રાસ, શ્રી સેતબંધુરામેશ્વર, શ્રીરંગજી, શીવકાંચી વિષ્ણુકાંચી, સાક્ષીગોપાળ, કોચીન હુબલી, નાસક, ત્રંબક, પુના, મુંબાઇ, ચાણોદ, શુકલતીથી, ડાકોર, દ્વારકાં, પ્રભાસપાટણ, ગીરનારપર્વત, પાલીતાણા વિ. યાત્રાનાં સ્થળોનું વર્ણન, ત્યાં શું શું યાત્રા કરવાનું ધામ છે, શું જોવા લાયક જગ્યાઓ છે. વેપારની કઇ કઇ ચીજો છે, ત્યાં ઉતરવાની શી વ્યવસ્થા છે, ગાડી કયાં બદલાય છે વીગેરે ઉપયોગી સંપૂર્ણ માહીતીનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે. જાડા ગ્લેઝ કાગળ. પાકું પુંઠું પૃષ્ઠ ૮૫૦ કીં રૂ. ૭) હાલ તરતમાં રૂ. ૫)

**પરશીયન નાઈટ્સ** અરેબીયન નાઇટસ જેવીજ રસીક અને બોધક વાર્તાઓ આ પુસ્તકમાં છે.

કીંમત રૂ. ૧।। **ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ.**

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો.

વગરમુડીએ અને વગર મહેનતે ધનવાન થવું હોયતો મંગાવો.

# ધનવાન ( ચોથી આવૃત્તિ. )

જો તમે ઘણા ઘણા ધંધા કરવા છતાં પણ દમડી દેખતા ન હો, વેપાર ધંધા કે બીજા ઉદ્યોગમાં ધારેલો લાભ ન થતો હોય, ખેતીમાં વીસ પચીસ ઘણું પકવવાની ઇચ્છા હોય, હુન્નરકળાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન મેળવી કળાકુશળ બનવું હોય, કોઇ પણ ધંધાની સાથે હજારો રૂપીયા સહેલાઇથી કમાઇ શકાય એવી શોધોને શીખવાની ઇચ્છા હોય, અને આજ જન્મમાં લાખો અને કરોડોના ધનના સ્વામી બનવું હોય તો આજે જ આ પુસ્તક મંગાવી ઉપયોગ કરજો. આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાનાં હજારો સરટીફીકેટો મળ્યાં છે. તેની અંદર તેર ભાગમાં અને ૧૬૦ પ્રકરણોમાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાનનો શોધનો અને કળાઓનો ક્રમવાર સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કીં. રૂ. ૧૦ હાલ ૮)

---

દરેક ધર્મના મનુષ્યને ઉપયોગી, બાળકથી વૃદ્ધ સર્વને વાંચી મનન કરવા યોગ્ય ઉપયોગી પુસ્તક.

# સ્વધર્મનિષ્ટ દૈવીજીવન

## અથવા ધર્મસંસ્થાપક મહાપુરૂષોનાં જીવનવૃત્ત.

આ ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર છે. તેની અંદર હીંદુ, જૈન, પારસી અને મુસલમાન સર્વ ધર્મોનું રહસ્ય, તે તે ધર્મના ધર્મ સંસ્થાપક મહાપુરૂષોના જીવન વૃત્તાંતો, દરેક માણસ પોત પોતાના ધર્મનું શીક્ષણ મેળવી, ધર્મને આચારમાં ઉતારી સ્વધર્મનિષ્ઠ દૈવીજીવન શી રીતે ગાળી શકે, સંસારમાં ઉચ્ચ જીવન ગાળી આદર્શમય ચારીત્ર્યશીલ શી રીતે બને તેવાં અનેક વૃત્તાંતોનો અને ૧૫૦ ઉપરાંત મહાપુરૂષોનાં જીવનચરીત્રોનો સમાવેશ છે. પાકું પુંઠું, પાન ૭૬૦ દળદાર કીંમત રૂા. ૬) હાલ રૂ. ૪)

ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો

# ત્રિકાળદર્શીક દર્પણ અને પ્રેતાવાહન વિદ્યા

## અથવા ચમત્કારીક ગુપ્ત વિદ્યાઓનો ભંડાર

## [ ત્રીજી આવૃત્તિ ]

આ પુસ્તક હમણાં જ બહાર પાડયું છે. જેની અંદર **મેસ્મેરીઝમ અને હિપ્નોટીઝમ** વિદ્યા, યોગવિદ્યા, **ત્રિકાળદર્શકદર્પણ** અને ત્રિકાળ દર્શી આયના બનાવવાની વિદ્યા-દર્પણ બનાવવાની દવા અને તે જોવાની રીત, પ્રેતાવાહન વિદ્યા, પ્લેન્ચેટ બનાવવું, વશીકરણ વિદ્યા. કોકશાસ્ત્ર, રતીશાત્ર અને કામશાસ્ત્ર, સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીનું ખરૂં રહસ્ય.

મંત્રવિદ્યા વશીકરણનો, લક્ષ્મીપ્રાપ્તિનો, વગેરે અનેક યંત્રો.

યંત્રવિદ્યા-જેમાં કષ્ટનીવારક; વશીકરણ, આકર્ષણ, સુખપ્રસવનો એકવીશો યંત્ર-વીસોયંત્ર કાર્યસિદ્ધનો યંત્ર વિગેરે.

તંત્રવિદ્યા--ઇંદ્રજાળ અને જાદુઇ પ્રયોગો ચમત્કારીક પ્રયોગોનો સંગ્રહ હિપ્નોટીઝમથી અનેક રોગો મટાડવા; હજારો વ્યાધી માત્ર, પાણીથી મટાડવાની વિદ્યા, થોટ રીડીંગ વગેરે અનેક ઉપયોગી પ્રયોગોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે, તેમાંનો એકજ પ્રયોગસિદ્ધ કરવાથી હજારો રૂપીયા મેળવી શકાય છે. કીંમત રૂ. ૫

# શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય અને શંકરદિગ્વિજય

શ્રી આદ્યશંકરાચાર્યનું વિસ્તૃત જીવનચરીત્ર, જેમાં-શ્રીશંકરાચાર્યે કરેલા દિગ્વિજયની વિસ્તવર સહીત હકીકત આપેલી છે. કીં. રૂ. ૪)

**સુખી દંપત્તિ**-અને જયાદેવીની આત્મકથા-આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી ઉપયોગી ૧૫ પ્રકરણો છે. જેમાં કુલ્ટા સ્ત્રીઓથી પતિને પડતો ત્રાસ, પતિપત્નીની ફરજો, વિગેરે વિષયો છે. કીં. રૂ. ૧-૦-૦. **ભાગ્યોદય ઓફીસ રીચીરોડ-અમદાવાદ.**

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો

# સ્ત્રીહિત શિક્ષક.

**અને ચન્દ્રકાન્તાની આત્મકથા [બીજી આવૃત્તિ] સચિત્ર**

આ પુસ્તકનાં લગભગ ત્રીસ ઉપરાંત પ્રકરણોમાં સ્ત્રીઓના મહત્તા, પત્નીનો પતી પ્રત્યેનો ધર્મ, પતિની પત્ની પ્રત્યેની ફરજ, પતિવ્રતપણું શી રીતે પાળવું. સ્ત્રીઓનો ઘરકારભાર, સ્ત્રીઓની જવાબદારી, સંકટ વખતે પતિને સહાય કેવી રીતે કરવી, સતી સ્ત્રીઓનું જીવન, સ્ત્રીઓનું ગૃહિણીપદ, સ્ત્રીઓને સ્વર્ગીય સુખ શી રીતે મળે. સ્ત્રી પુરૂષના ધર્મ, સ્ત્રીઓનું શીયળવ્રત, વિધવા સ્ત્રીઓના ધર્મ, સ્ત્રીઓનું ઇશ્વરપરાયણ જીવન, સ્ત્રીઓના ઉત્તમ આચાર વિચાર, સ્ત્રીરોગ ચીકીત્સા. બાળકોને કેવી રીતે કેળવવા, બાળકોની દવાઓ વિગેરે ૩૧ પ્રકરણો ઉપરાંત,લગભગ ૨૦૦ ઉપરાંત સતી સ્ત્રીઓ અને મહાન પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રો છે. કીં. રૂા. ૪-૦-૦

**ગૃહિણી રત્નમાળા**—અને કૌમુદિનીની અત્મકથા (બીજી આંવૃત્તિ) આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી ઉપયોગી ૩૫ પ્રકરણો છે. જે વાર્તારૂપે રસીક ભાષામાં છે, જેમાં પતિ સાથે પત્નીએ કેવી રીતે વર્તવું, સ્ત્રી શીક્ષણની જરૂર, બાળકોનું પાલન, ગૃહીણીપદ વગેરે વિષયો છે. ભાગ ૨ ની કીં. રૂ ૨-૦-૦

**મહાત્માજીની વાતો**—જેમાં ૧ સત્યવાન અને શીવદયાળની વાત, ૨ જીવનદોરી કિંવા દેવહુતની વાત, ૩ પ્રેમા પટેલની વાત; કીંવા માણુસ કેટલી જમીનનો માલીક હોઇ શકે, ૪ મુરખરાજ અને તેના બે ભાઇઓની વાત, એ રીતે સુબોધક ચાર વાતોનો સંગ્રહ છે. કીં. રૂ. ૧)

**ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ અને મુંબાઇ.**

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો

# ભાગ્યોદય.

શરીર, મન અને આત્માની ઉન્નતિ કરાવનાર આર્થિક ઉન્નતિ થાય તેવા, તત્ત્વજ્ઞાનના, હુન્નરના, વૈદકના વિષયો અને રસમય વાર્તાઓ, મહા પુરૂષોનાં જીવનચરીત્રો, સ્ત્રી અને બાળકો કેળવાય તેવા વિષયો આ માસીકમાં આવે છે, દરવર્ષે ૧૫૦ પાનાની ઉત્તમ ભેટ મળે છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩—૦—૦ નમુનાનો અંક મફત, આજેજ ગ્રાહક થાવ.

**સુખી ગૃહસંસાર**—અને સમુદ્રાની કુટુંબકથા—આ પુસ્તકમાં ૨૩ પ્રકરણોમાં સ્ત્રીપુરૂષને ઉપયોગી અનેક ઉપયોગી વિષયોનો રસીક વાર્તારૂપે સંગ્રહ છે. કીં. રૂ. ૧ )

**રાજર્ષિ** ટાગોરકૃત સંસારમાં સર્વ વૈભવો છતાં એકરાજા રૂપીમય જીવન શી રીતે ગાળી શકે છે. અનેક લોભ લાલચથી ન ફસાતાં, ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાથી તેને પ્રપંચીઓ વશ થઇ પાછું રાજ મળે છે. કીં. રૂ. ૧ ૮—૦

**તપસ્વી રાજકુમાર**—આ પુસ્તક વાંચવાથી અનેક ઐતિહાસીક બનાવો માણસોને આભા બનાવી દેઇ બોધ આપનાર આ નવલકથા છે. કીં. રૂ ૧ાા

**વિનોદચન્દ્ર**—એકઅતિ રસમય અને બોધકવાર્તાછે.આ પુસ્તક સત્યને જય અને અસત્યનો ક્ષય છે. કીં. રૂ. ૧—૦

**સ્વર્ગિય સુખ** ઉત્તમ સદ્દગુણો અને ઉત્તમ ચારીત્રથી મનુષ્યની જીંદગી શી રીતે સુધરે એ અનેક મહાપુરૂષોના દૃષ્ટાંતો સહિત તેમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે. કીં. રૂ. ૧—૦—૦ ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ અને મુંબાઈ.

વૈદ્ય જેઠાલાલ દેવશંકર દવે રચીત પુસ્તકો.

# श्री चरकसंहिता.

મૂળ સહિત ગુજરાતી ભાષાંતર—પ્રથમ ભાગ. કીંમત રૂ. ૫—૦ જેમાંથી અનેક ગ્રંથો ઉત્પન્ન છે. તેમાં એવી નવી જુની શોધો અને દવાઓ છે કે જે આપણે જાણતા ન હોવાથી, ઘણી પાશ્ચિમાત્ય શોધોથી અંજાઇએ છીએ. પરંતુ હાલની તેવી ઘણી શોધોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. દરેક ડોકટર હકીમ અને વૈદોએ આ પુસ્તક રાખવું જોઇએ કીં. ૫—૦

**વૈદવિનોદ**—આ ગ્રંથ ઘણો પ્રાચિન છે. આ પુસ્તકમાં નિદાન અને ચિકિત્સા ટુંકમાં અને સહેલાઇથી જણાવેલી છે. વળી તેની ઉપચાર પદ્ધતિ પણ સરસ લખેલી છે આમાં પ્રયોગો સચોટ અને અસર કરનારાં બતાવવામાં આવ્યાં છે. કીંમત રૂ. ૩

**ઘરનો વૈદ**—આ એક ઉત્તમ વૈદકનું પુસ્તક છે.જેના દશ ભાગ છે. તેમાં લગભગ ૫૩] પ્રકરણો છે. કીં. રૂ.૦—૧૨

## વૈદ યાને વૈદક ભાગ ૧ લો અને ૨ જો.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં તમામ રોગ મટે એવાં ઔષધો અને વનસ્પતિશાસ્ત્ર આપવામાં આવ્યાં છે. **બીજા ભાગમાં** દરેક ધાતુ તથા વિષનું શોધન કરી ભસ્મો બનાવવાની રીત તથા તેની માત્રાઓ રસો વીગેરે છે. બન્ને ભાગની કીંમત રૂ. ૧—૮—૦

**દેશી વૈદુ**—હીંદુસ્તાનમાં પ્રખ્યાત વૈદો જે જે દવાઓ બનાવી વાપરે છે, તમામ ફાર્મસીઓ જે જે દવાઓ બનાવે છે તે સઘળી દવાઓની બનાવટ આ પુસ્તકમાં આપેલી છે. કીં. રૂ. ૧

**ભાગ્યોદય ઓફીસ—અમદાવાદ અને મુંબાઇ.**

# દવે કેમીકલ વર્કસ અને દવે આયુર્વેદિક

# ફાર્મસી

## ની શાસ્ત્રીય પેટંટ—દવાઓ

અમારી પેટંટ દવાઓ આજકાલ કરતાં દસ બાર વર્ષથી લોકોના અનુભવમાં આવેલી છે, આ દવાઓ આયુર્વેદમાંથી શોધન કરી અમે ખાસ અનુભવ લઇ બનાવેલી છે. અને જેને લાખો માણસોએ વાપરી અજમવી ખાત્રી કરી છે.

વૈદ્યો અને ડોકટરો અમારી પેટંટ દવાઓ વાપરે છે. વેપારીઓ જથાબંધ મંગાવી વેચે છે એ જ અમારી દવાઓની શ્રેષ્ટતા છે.

**લીવર સૉલ્યુશન**—બરોળ, લીવરના વ્યાધી, પાંડુ, કમળો લોહીની ફીકાશ મટાડે છે. તાવ અને જીર્ણજ્વર મટાડી લોહી સુધારી શકતી આપે છે. ૪ ઔંસની બા. ની કીં. રૂ. ૧)

**સારસા પરીલા**—દેશી વનસ્પતીના મુળાડીયામાંથી બનાવેલું આ સારસાપરીલા વીલાયતી સારસાપરેલા કરતાં હજાર દરજ્જે ગુણમાં ચઢે છે, ગરમી મટાડી લોહી સુધારે છે. ખસ, લુખસ, ચામડીના વીકારો, ચળ; ચાંદી; વીસ્ફેટક મટે છે. લોહી સુધારી શકતી આપે છે. ૪ ઔંસ બાટલીની કીં. રૂ. ૧)

**કફ સીરપ**—આ કફ સીરપ દીવસમાં ૩ વખત પાણી સાથે એકક ચમચી પીવાથી કફ, ઉધરસ, છાતીનો દુઃખાવો મટે છે. નબળાઇ મટાડે છે, ૪ ઔંસ બાટલીની કીં. રૂ. ૧)

**ટોનીક સીરપ**—નબળાઇ મટાડી શક્તિ આપે છે, શરીરનો દુઃખાવો; ધાતુની નબળાઇ અને અશક્તિ મટાડે છે. બા. ૧ રૂ. ૧)

---

## ભુખ લગાડી, ખાધુ પચાવી, દસ્ત સાફ લાવનાર

## આનંદવટી

આ દવાથી–કકડીને ભૂખ લાગે છે, ખાધેલું હઝમ થઇ જાય છે અને નિયમસર દસ્ત સાફ લાવે છે. પેટના ગડગડાટને મટાડે છે, ખાવા ઉપર રૂચી થાય છે, અજીરણ મટાડે છે, ખરાબ ઓડકાર આવતા નથી અને મ્હોંને સ્વાદિસ્ટ બનાવે છે, દરેક માણસે એક ડબી હંમેશાં પાસે રાખવીની જોઇએ. કીં. રૂ. ૧)

## ધાતુગત રોગો મટાડી જીવનશકિત બક્ષી મગજને પુષ્ટ કરનાર

## જીવન અથવા ચ્યવન પ્રાશાવલેહ.

એ ખરેખર જીવનજ છે. આ જીવનનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. મગજ પુષ્ટ થઈ બુદ્ધિ અને યાદશકિત વધે છે ધાતુગત દોષો મટાડી શરીર પુષ્ટ બનાવે છે તેમાં પડતી વસ્તુઓ વનસ્પતિની અને નુકશાન ન કરનાર છે. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લ્હેજતદાર અને આરોગ્યને જાથુને માટે ફાય ા બક્ષનાર છે. નબળાઇ, પાંડુ ખાંસી, ક્ષય, સંગ્રહણી, મરડો, અમ્લપીત્ત તથા ધાતુવિકારનાં દરદોમાં તેનો ગુણ અનુભસિદ્ધ છે તેની ૧ રતલના ડબાની કીંમત રૂ. ૨–૦–૦ રાખી છે. ત્રણની કીંમત રૂ. ૫-૦–૦ પોસ્ટેજ જુદું, વિદ્યાર્થીઓ, મગજનું કામ કરનારા માસ્તરો, વકીલો વિગેરે માનસિક મહેનત કરનારને તો તે અમૃતતુલ્ય છે. આ દવા દ્રાક્ષાસવ સાથે પીવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

**દવે કેમીકલ વર્કસ અને દવે આયુર્વેદિક ફાર્મસી**

રીચીરોડ––**અમદાવાદ.**

---

ઉપરની તમામ દવાઓ દવે ફાર્મસીમાંથી મળશે.

## હીસ્ટીરીઆહર પીલ્સ

સ્ત્રીઓને જુવાન વયમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. પછાડ આવે, બે ભાન થઇ મોઢે ફીણુ આવે, હાથ પગ ઘસે, કેટલીક સ્ત્રીઓ ધુણે ને લવારી કરે છે. કેટલાકો ભુતના વહેમમાં ભુવા આખડીમાં પૈસા ખર્ચે છે. આ દવાથી ગમે તેવો જુનો હીસ્ટીરીઆ થઇ, મુર્છા, અને ફેફરૂં મટે છે. ઘણી સ્ત્રીઓના રોગો મટી ગયા છે, એક વાર વાપરવા ખાસ ભલામણ છે. કીં. રૂ. ૨—૦—૦ અનુપાનની કીં રૂ. ૨ મળી રૂ. ૪—૦—૦ સુંઘવાની ડબી રૂ. ૧ ની મફત મળશે.

## હરસનાશક ગુટિકા

આ દવાથી ગમે તેટલી લાંબી મુદતના હરસ હશે. લોહી પડતું હશે કે સુકા હશે એને કોઇ પણ ઉપાયે મટતા નહિ હોય. ઘણી દવાઓ કરી કંટાળ્યા હશો, ઓપરેશન કરાવી થાકયા હશો તોપણ આ દવાથી તમને હરસ મટશે, દુઝતા હરસ હશે અને લોહી પડતું હશે તે તો એક જ દિવસમાં મટી જશે. આ દવા હરસ ઉપર એટલી ગુણકારી જણાઇ છે કે તેનાથી હજારો માણસોએ પોતાનું હરસનું દરદ નાબુદ કર્યું છે. આ સંબંધી સેંકડો સર્ટીફીકેટો મળ્યા છે. કીં. રૂ. ૩—૦—૦ અનુપાનના ડબાની કીં. રૂ. ૨) આ દવા અનુપાનના ડબા સાથે ખાવાથી એકદમ વધુ ફાયદો કરે છે.

**ગમે તેટલા વૈભવો અથવા ધનદોલત હોવા છતાં પણ જો શરીરમાં શક્તિ નહિ હોય તો તે સર્વ સુખ નકામું છે.**

## શકિત વર્ધક—ટોનીક પીલ્સ.

આ દવાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે. ફાટ, ચુસ, કળતર

અશક્તિ, હાંફ ચઢવો, કમર દુખવી મટે છે. મગજને ઠંડક આપે છે અને શરીરમાં નવી શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, ધાતુગત દોષો મટાડી, ખરૂ પુરૂષત્વ બક્ષે છે. પેશાબ કે સ્વપ્ને કોઇ પણ રસ્તેથી ધાતુનું જવું બંધ કરી ધાતુને ઘટ કરી વધારે છે. લોહી સુધારે છે. અને સંસારના ખરા આનંદનો સ્વાદ ચખાડે છે. તમામ વૈભવ હોય છતાં પણ જો શરીર નબળું હોય, વીર્યની ક્ષીણતા હોય, અને ધાતુનું કમજોરપણું હોય તો તે સર્વ વૈભવો નકામા છે. આજકાલ ખરાબ કુટેવો, બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવાથી અને બાળલગ્નથી ઘણા યુવાનપુરુષો નિસ્તેજ અને વીર્ય વિહિન થઈ ગયેલા હોય છે. તેવા મનુષ્યોએ ફરી નવેસરથી યુવાવસ્થાના બડા આનંદનો ઉપભોગ કરવો હોય તો અમારી આ દવા એક વાર વાપરી જોવી. ઘણા માણસોએ તેનો લાભ મેળવી નવી જુવાની, નવું બળ અને નવા ઉત્સાહને મેળવ્યો છે. કીં. રૂ. ૧; ત્રણુની કીં. રૂ. ૨–૧૦–૦ આ દવા જીવન સાથે વાપરવાથી વધુ ગુણ કરે છે.

## પ્રમેહ નીવારણ પીલ્સ.

આજકલ સેંકડો માણસોને પ્રમેહનો રોગ લાગુ પડેલો જણાય છે. કોઇને પ્રમેહ થયેલો હોય છે, તો કોઇને મધુપ્રમેહ પેસાબે અગન બળે છે; ધાતુ જાય છે; કોઇને મીઠો કે સાકરીઓ મધુપ્રમેહ થયેલો હોય છે. નાના કે મોટા સર્વ કોઇ તેનાથી રીબાતા હોય છે જો તમને પ્રમેહ કોઇપણ પ્રકારનો પરમીયો; કે મધુપ્રમેહ થયો હોય તો આજેજ પત્ર લખી અમારી પ્રમેહ પીલ્સ મંગાવો. તેનાથી હજારો માણસોને પ્રમેહનો રોગ મટયો છે, તમને પણ મટશેજ, પ્રમેહને માટે આ દવા તરત અસર કરનાર અને ચમત્કારી

છે. ડબ્બી ૧ ની કીં રૂ. ૨-૦-૦ અનુપાનના ડબ્બાની કીં રૂ. ૨ દવા એક માસ ચાલશે તેથી જરૂર આરામ થશે. હજારો સર્ટીફીકેટો મળ્યાં છે. પ્રમેહ માટે આ દવા ખાત્રીવાળી અનુભવ સિદ્ધ છે.

## વ્યાધિ હજાર પણ ઔષધ એક. માત્ર ખીસ્સામાંજ દવાખાનું.

## અમૃતજીવન (રજીસ્ટર્ડ)

આ દવા શરીરમાં થતા અંદરના અને બહારના રોગોને માટે રામબાણ ઉપાય છે. તેનાથી, અજીર્ણ; અતિસાર ડિસ્ટીરીઆ, ઉધરસ; ગરમી, ઉલટી વા, કમળો, કેડોનો દુઃખાવો બંધકોશ, નબળાઇ, કોલેરા, કૃમીયા, ખસ, ગુમડાં, ગોળો ચઢવો, ચુંક, તાવ; દમ; દાંતનો દુઃખાવો; ઉંદર ને હડકાયા કુતરાનું ઝેર; કંઠમાળ; દાઝવું; વગેરે લગભગ તમામ દરદો જુદા જુદા અનુપાનથી મટે છે અને તેથી તેનો હાલ દરેક માણસ લાભ લે છે. કીં. રૂ. ૧

## બાળકોને ભણવામાં હોંશિયાર,ચાલાક,ને બુદ્ધિમાન કરવાં હોય તો

## મેમોરાઇન (રજીસ્ટર્ડ)

નાના બાળકોને નાનપણથી જ આ દવાનું સેવન કરાવ્યાથી તેમની બુદ્ધિ અને યાદદાસ્તી વધે છે, કોઇ પણ અઘરા વિષયો સ્હેલાથી શીખી શકે છે. તેમનું મગજ ઠંડુ રહે છે. જ્ઞાનશક્તિઓ ખીલે છે, ગણિતના અઘરા વિષયમાં મન પરોવી શકે છે. અઘરા વિષયો સ્હેજવારમાં વગર ગોખણપટીએ યાદ રહી જશે. કીં. રૂ. ૨

## કેટલીક વધુ શાસ્ત્રીય દવાઓ.

**વૃદ્ધગંગાધર ચુર્ણ**-આ ચુર્ણ ૦ થી ૦ા તોલો દીવસમાં

ત્રણ વખત છાસ સાથે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે, પાચનશક્તિ વધારે છે, ( શા. સં. ) પાશેરના ૦-૮-૦

**પાચન મંદાગ્નિ ટીકડી**--૨ થી ૩ ટીકડી દીવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી ખાધું પચી જાય છે, ભૂખ લગાડે છે, મંદાગ્નિ મટાડે છે. ૧૦૦ ટીકડીનો રૂ. ૧)

**ઉપદંશ અને ગરમીની ગોળી**—૧ થી ૪ ગોળી મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ગરમી, ઉપદંશ, પેશાબે લાહ્ય બળવી મટે છે, ૪૦ ગોળીની કીં. રૂ. ૧)

**મેદવાયુની ગોળીઓ**--૨ થી ૪ ગોળી મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી મેદવાયુ મટે છે, શરીર પાતળું થઇ શક્તિ વધે છે, હાંફ મટે છે, ચરબી ઓછી થાય છે, ૪૦ ગોળીની કીં. રૂ. ૧

**પુનર્નવાદી મંડુર**--સોજા, ફીકાશ, પાંડુરોગ, કમળો બરોળ મટી લોહી સુધારે છે. તો. ૧ ની કીં. રૂ. ૨)

**અગસ્ત્યસ્ત્ય હરીતકી અવલેહ**--( હરડેનો શાસ્ત્રીય મુરબ્બો ) ગુણ હરીતકી અવલેહ પ્રમાણે-જેમાં આખી હરડે હોય છે. ઉદરસ, દમ, હરસ, ક્ષય, દમ મટાડે છે સવારે ૧ તો. હરડે ચાટણુ અને દુધ સાથે લેવું. રતલની કીં. રૂ ૩) **દવે ફાર્મસી-અમદાવાદ.**

## દમરોગ નીવારણ ગુટીકા

આ દવાથી ઘણા માણસોના જુના દમના રોગો મટયા છે; તેનો ઉપયોગ કરવાથી શ્વાસ નિયમસર ચાલે છે, ફેફસાંને તંદુરસ્ત બનાવેછે. અને શ્વાસ કે ઉદરસ ચઢતી બંધ થાયછે. દમ મટેછે. ખવાય છે. દસ્ત ખુલાસે થાય છે ને ખાધુ પચે છે, તેની કીં. રૂ. ૩) અનુપાનની કીંમત રૂ. ૨)

---

## પેનહરબામ

આ બામ ચોપડવાથી—માથાનો દુ:ખાવો; વા; ચસકા, કળતર તરતજ મટે છે. સંધિવા ઉપર ગુણકારી છે કીં. ૦—૮—૦

## ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા મીક્ષ્ચર

ગમે તેવા તાવ ને ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાથી મરતા હજારો માણસ બચ્યા છે ૨૪ કલાકમાં ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો તાવ મટાડે છે રૂ. ૧)

## બાલનાશક પાવડર

આ પાવડર પાણી સાથે મેળવી વાળ ઉપર લગાવવાથી તરત વાળ ખરી પડે છે, લાહ્ય કે બળતરા બળતી નથી, વાળ ઘણી લાંબી મુદત સુધી ઉગતા નથી ચામડી નરમ ને સુંવાળી રહે છે કીં. ૦—૮

## દાઝયાનો મલમ

દેવતાથી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવવાથી મટે છે કીં. રૂ. ०॥

## ઉન્માદહર ગુટીકા

આ દવાથી ગાંડપણ વઇ અને ચકરી મટે છે. કીં. રૂ. ૨)

**ખસની દવા**—ગમે તેવી ખસ ફોલ્લા અને લુખસ મટે છે. રૂ. ०।

## વધરાવળ ગુટીકા

આ દવા ખાવાથી વધરાવળ સારણગાંઠ ઘણા માણસોને મટી છે, કીં. રૂ. ૨) મલમની કીં. રૂ. ०।॥

## જુલાબની ગોળી

આ ગોળીઓથી ગળામાં લાહ્ય કે ગરધરી બળતી નથી, ચીણા-ચુંટા થતા નથી અને મળ સાફ થાય છે. ડબ્બી ૧ ની કીં. રૂ. ०॥

## ખરજવાનો મલમ

ગમે તેવું સુકું કે લીલું ખરજવું ગમે તેટલું જુનું હશે તોપણ

તે તથા હાડગંભીર આ દવાથી મટે છે, ખરજવાની દવા કરી કરીને થાકેલા હોય તેમને અજમાવવા ભલામણ છે. ડબી ૧ ની કીં. રૂ. ૦ાા

## કોલેરા પીલ્સ

ગમે તેવા કોલેરા, ઝાડો, ઉલટી અને ગોટલા ચડતા હોય, માતાનું થયું હોય તેને આ દવા તુરતજ મટાડે છે. કીં રૂ. ૧

## દંત મંજન

દાંત દુખતા હોય, હાલતા હોય, દાંતમાં સણકા નાંખતા હોય અવાળુ ફુલ્યું હોય અને દાંત વહેલા પડી જતા હોય તો આ દંત મંજન, દાતણ કરતી વખતે દાંતે ઘસવાથી દાંતના તમામ દરદો સણકા અને અવાળાં મટાડી દાંતને મજબુત કરે છે કીં. ૦ાા

## જ્વરહર પીલ્સ—તાવની ગોળીઓ

ગમે તેવો ન ઉતરતો તાવ, રોજીયો; એકાંતરીયો ચોથીઓ, ટાઢીઓ જીર્ણજ્વર, વિષમજ્વર, મેલેરીઆ; ટાઇફોઇડ, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વીગેરે ગમે તેવો તાવ માત્ર ૨૪ કલાકમાં જ મટાડે છે, કોઇપણ તાવ માટે અતિ ઉમદા દવા છે. કીં. રૂ. ૧)

## વિસ્ફોટક નીવારણ પીલ્સ

વીસ્ફોટક, મસા ને ચાંદી ઉપર ઘણીજ ગુણદાયક છે. શરીરે ગરમી ફુટી નીકળવી, ચાંદી પડવી, હાથે પગે કે શરીરે ચકામાં પડી જવાં, વિગેરે તમામ પ્રકારની ગરમી આ દવાથી તુરતજ મટે છે. હજારો વિષ્ફોટકના રોગીઓ આ દવાથી સારા થઇ ગયા છે. આ દવાથી તમારો ગરમીનો રોગ મટશે. ને લોહી સુધરશે લોહી સુધારી શરીરમાં શક્તિ આવશે. ડબી ૧ ની કીં. રૂ. ૨ અનુપાનની કીં. રૂ. ૨

---

ઉપરની તમામ દવાઓ દવે ફાર્મસીમાંથી મળશે.

બ્યાશી હજાર પણ ઔષધ એક માત્ર ખીસ્સામાંજ દવાખાનું

# અમૃતજીવન (રજીસ્ટર્ડ)

નામની અમૃતમય દવાનો હાલ ઘણા વિદ્વાનો અને તબીબોએ તથા જનસમાજે તમામ રોગો ઉપર ખાત્રી કરી લાભ મેળવેલો હોવાથી દરેક ઘરમાં ઘરગતુ દવા થઇ પડી છે. આ દવા પાસે રાખવાથી કોઇ પણ રોગની બીક રાખવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ કે તે શરીરમાં થતા અંદરના અને બહારના રોગોને માટે રામબાણ ઉપાય છે. આ દવા **જો તમારી જીંદગીનો ખપ કરતા હો તો હંમેશ પાસે રાખજો.** તેનાથી અજીર્ણ, અતિસાર, હિસ્ટીરીઆ, ઉધરસ, ગરમી, ઉલ્ટી, વા, કમળો, કેડોનો દુઃખાવો, બંધકોશ, નબળાઇ, કોલેરા, કૃમીઆ, ખસ, ગુમડાં, ગોળો ચઢવો, ચુંક, તાવ, દમ, દાંતનો દુઃખાવો, દાદર, નપુંસકતા, પ્રમેહ, પ્રદર, પાંડુરોગ, બરોળ, પ્લેગ, માથાનો દુઃખાવો, મધુપ્રમેહ, ક્ષય, રતવા, લકવો, વીર્યદોષ, વાળો, સસણી, વરાધ, સંધિવા, સુવારોગ, હરસ, હાર્ડડીસીઝ, શુળ, હીસ્ટીરીઆ, વઇ, દાંત નાક, કાનનાં દરદ, સોજા, વિંછી, છાણુ, ઉંદર, હડકાયા કુતરાનું ઝેર, કંઠમાળ, દાઝવું વગેરે લગભગ તમામ દરદો મટે છે, અને તેથી તેનો હાલ દરેક માણસ લાભ લે છે કિંમત રૂપીઓ ૧) ત્રણ શીશીની કિંમત રૂ. ૨-૦-૦

**પાલીતાણાથી** વીરબાઇ જૈન પાઠશાળાના સેક્રટરી **કેશવલાલ પ્રાગજી** લખે છે કે આપની અમૃતજીવન દવાથી અમોને ઘણોજ સારો ફાયદો થયો છે. તો હવે આ પત્ર વાંચી તુરત એક ડઝન અમૃતજીવનની શીશીઓ વી. પી. થી મોકલાવશો.

**ભાનેરથી ડાહ્યાલાલ કેશવલાલ** લખે છે કેઃ આપની દવા વાપરવાથી અમને ફાયદો થયો છે, મહેરબાની કરી અમૃતજીવનની એક બાટલી મોકલી આપશો,

**દવે કેમીકલ એન્ડ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્કસ–અમદાવાદ અને મુંબાઇ.**

## સ્ત્રીઓની શક્તિની પુષ્ટિકારક દવા

# સ્ત્રીઓનું અમૃત સુંદરીસાથી [રજીસ્ટર્ડ




**સુંદરીસાથી**—સ્ત્રીઓના રોગો, લોહીવા, સોમરોગ, ધાતુનું કે પાણીનું શરીર સુકાઇ લોહી ફીકકું પડી જવું, ક્ષયનો સોજો, જીર્ણજવર; કોહાનો રતવ કેડ અને બરડો ફાટવો, પેઢુ અને ર દુખાવો, કળતર, સુવારોગ, ઝાડા, વારંવાર કસુવાવડ થઇ જવી, છોકરાં જ જીવવાં, પ્રજા થતી ન હોય તે રોગો ખાનાખ. મટાડે છે. જેનો લાખો સ્ત્રીઓએ અનુભવ કર્યો છે. અને લાખો સરટીફીકેટ મળેલાં છે. અને ડાકટરો તથા વૈદો પણ તેનો ... ઉપયોગ કરે છે તેજ તેની ઉત્તમ સાબીતી છે.

નાની બાળકીને પાવાથી શરીર પુષ્ટ યુવાવસ્થામાં પ્રદર વગેરે વ્યાધી થવા દેતું નથી અને હંમેશા તન્દુરસ્ત રહે છે.

**કિંમત ૧ બાટલીની રૂ. ૧) ત્રણ બાટલીની કીં રૂ. ૨–૧૦**

દરેક ગામમાં ગાંધીને ત્યાં તથા વિલાયતી દવા વેચનારાએ ત્યાં મળે છે. આ દવાનો વધુ વપરાશ જોઇ નકલીઆ ઘણા નીકળ છે માટે 'સુંદરીસાથી' વાંચીને લેવું.

**દવે કેમીકલ એન્ડ ફાર્માસ્યુટીકલ વર્કર**

રીચીરોડ—અમદાવાદ. શાખા: કાલબાદેવીરોડ—મુંબાઇ.